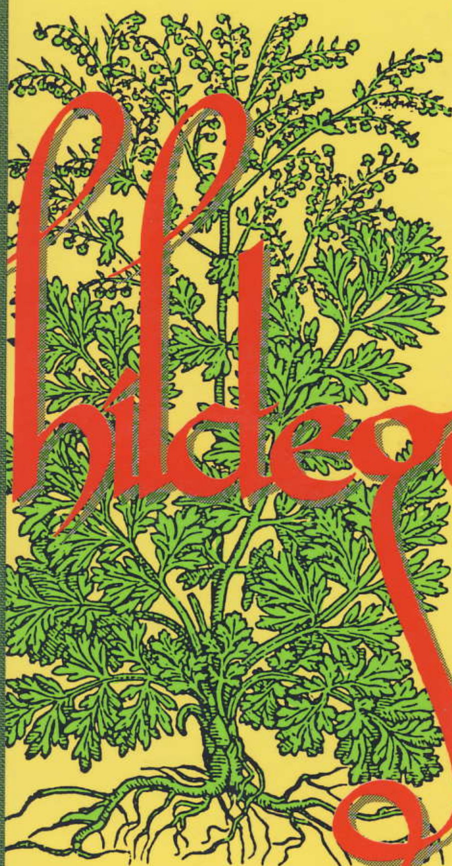



WIGHARD STREHLOW

GOTTFRIED HERTZKA



hildegardina MEDICINA



WIGHARD STREHLOW / GOTTFRIED HERTZKA

HILDEGARDINA MEDICINA

Izdavač
Naklada Benja

Za izdavača
dr. Srećko Jelušić

Naslov izvornika
Dr. Wighard Strehlow & Gottfried Hertzka, M.D.
Hildegard of Bingen's Medicine

Preveo s engleskoga
Slobodan Drenovac

ISBN 953-6003-22-8

Dr. Wighard Strehlow
Gottfried Hertzka, M.D.

HILDEGARDINA MEDICINA



RIJEKA MCMXCVI



Katalogizacija u publikaciji–CIP
Sveučilišna knjižnica Rijeka

UDK 615.89(091):633.8

STREHLOW, Wighard
Hildegardina medicina / Wighard Strehlow, Gottfried Hertzka ; /preveo s engleskoga Slobodan Drenovac/. – Rijeka : Naklada Benja, 1996. – 200 str. ; 20 cm

Prijevod djela: Hildegard of Bingen's medicine. – Kazala.

ISBN 953–6003–22–8

1. HERTZKA, Gottfried

Neposredno izdavačko zanimanje Naklade Benja za objavljivanje ovog prijevoda privukla su kulturnopovijesna obilježja rada Hildegarde od Bingena, koji nedvojbeno pripada ozračju srednjoeuropskih vrijednosti. Te vrijednosti u svojoj najboljoj tradiciji sadržavaju otvorenost, traganje i skepsu. Smatramo ujedno da je to najprimjereniji način čitanja teksta koji je pred Vama.

Posebno zahvaljujemo prof. dr. Jurju Sepčiću koji je stručnim savjetima nesebično pomogao u izradi konačnoga teksta prijevoda. Izdavač preuzima svu odgovornost za moguće propuste.

NAKLADA BENJA

Rijeka 1996.



KAZALO

UREDNIKOVA NAPOMENA

Ova knjiga obiluje mnogobrojnim prevedenim izvodima iz izvornih spisa Hildegarde od Bingena. Da bismo ih izdvojili od većeg dijela teksta čiji su autori dr. Gottfried Hertzka i dr. Wighard Strehlow, ti su izvodi tiskani kurzivom. Valja također pripomenuti da se tu i tamo unutar tih izvoda, u zagradama nalaze bilješke ili primjedbe. Tekst u zagradama nije izvorni Hildegardin tekst, već su to iskustvena mišljenja ili komentari G. Hertzke i W. Strehlowa.

Također napominjemo da izdavač ove knjige ne podržava korištenje pripravaka koji na bilo koji način prijete opstanku ugroženih ili zaštićenih rijetkih životinjskih vrsta na našem planetu. Korištenje sastojaka poput kitova mesa, praha od bjelokosti ili praha od supova kljuna onako kako je to navedeno u ovoj knjizi, prepušta se isključivo čitateljevu nahođenju.

POSEBNA OBAVIJEST ČITATELJIMA

Ova je knjiga priručnik, stoga služi jedino kao izvor općih obavijesti i nije predviđena za primjenu u bilo kojem konkretnome slučaju. Knjiga se zasniva na radovima Hildegarde od Bingena, Bogom nadahnute mističarke iz dvanaestoga stoljeća, te na tumačenjima, mišljenjima i iskustvima liječnika koji su ujedno autori ove knjige. Autori i izdavač posebno su nastojali ispravno protumačiti i prevesti izvornu zamisao sadržaja knjige prvotno napisane u srednjemu vijeku na srednjovjekovnome latinskome jeziku, a potom prevedene na njemački i s njemačkoga na suvremeni engleski jezik. Valja napomenuti da iznijeta mišljenja nisu uvijek i mišljenja koja podržava ili potpisuje izdavač, niti izdavač može potvrditi da su postupci, preporuke ili navedene supstancije provjerene, i da će svaki opisani slučaj dati rezultate jednake opisanim rezultatima.

Obavijesti na sljedećim stranicama nikako se ne smatraju nadomjeskom za savjetovanje, dijagnostiku odnosno liječenje ovlaštenih liječnika ili drugih zdravstvenih stručnjaka. Takvi stručnjaci mogu procijeniti pojedine slučajeve i savjetovati odgovarajuće mjere, što ovisi o određenim okolnostima.

PREDGOVOR



ao iskusni stručnjak za ljekovito bilje, više od petnaest godina pomno sam proučavao djelotvorne sustave istočnjačke medicine, uključujući kinesku medicinu i primjenu indijske Ajurvede. Izučavajući ljekovito bilje Zapada, uočio sam pomanjkanje djelotvornoga sustava s organskim razlikovanjem bilja i bolesti, a to je uvelike ograničavalo učinkovitost travarstva na Zapadu. Odlučio sam tada vratiti takav sustav u travarstvo Zapada. Sustavi u kojima su organizirani lijekovi i bolesti prema odgovarajućim primarnim elementima, energijama i biološkim tjelesnim sokovima, odraz su jezika prirode i učinkovitiji su u prijenosu ljekovite snage prirode. Takvih je sustava bilo u staroj i srednjovjekovnoj medicini Zapada. Neki su se dijelovi održali do ranih početaka ovoga stoljeća. Iako nekoć uobičajena, alopatska je medicina uvelike iskorijenila i obezvrijedila njihove tragove. Sada, kada su mnogima od nas jasna ograničenja alopatije, iznova postaje očigledna važnost tih tradicionalnih sustava.

Pouzdane i praktične spoznaje o tim sustavima na Zapadu nije lako pronaći. Sveta Hildegarda od Bingena, njemačka mističarka iz dvanaestoga stoljeća, u svojim nam radovima daje dragocjeno znanje umnogome primjenljivo i danas, up-

ravo kao što je to bilo tijekom njezina života prije mnogo stoljeća. Hildegarda koristi sustav četiriju elemenata i sustav četiriju duhovnosti koji nas vraćaju, u najmanju ruku u doba starih Grka. Taj je model snažno utjecao na srednjoistočnu ili islamsku medicinu, i ima mnogo zajedničkog s duhovnim i elementarnim sustavom Ajurvede, tradicionalnom medicinom Indije. Vraćajući nas u taj organski obrazac, njezino znanje može pomoći da liječenje biljem na Zapadu dosegne razinu visoke razvijenosti kojom su obilježeni danas vrlo popularni istočnjački sustavi. Stoga danas Hildegardina medicina posebno snažno utječe na obnavljanje naše tradicije prirodnoga liječenja.

Uz to, Hildegarda spaja prirodnu medicinu s duhovnom spoznajom. U prvome redu Hildegarda je mističarka koja se bavi našim odnosom s božanskim. Napisala je mnoga religijska, filozofska i pobožna djela. Njezino poznavanje medicine tek je manji dio njezina ukupnoga duhovnoga djela. Hildegarda razumije ukupnu prirodu ljudskoga bića i izlaže obuhvatni sustav liječenja tijela, uma i duše. Stoga njezina je medicina tek dio ukupnoga sustava liječenja. Upravo je ta objedinjenost fizičkoga liječenja s psihološkim i duhovnim liječenjem sama po sebi istinski holistička, a danas mnogi od nas teže za holističkim zdravljem. Hildegardina mudrost pomoći će i u stremljenju k tome cilju. Njezin će jezik možda biti lakše razumljiv ljudima Zapada ili kršćanskoga svjetonazora, koji nalaze da su holistički sustavi Istoka zanimljivi, ali teško se uklapaju u njih. Čak i oni među nama koji ne prihvaćaju njezin kršćanski jezik niti jezik autora ove knjige, u njezinoj će medicini naći mnoge spoznaje o prirodnome liječenju koje su općeprimjenljive, koje ćemo moći koristiti na nama primjereni način.

Hildegarda ne samo da nam mnogo kazuje o bilju i o hrani, već mnogo toga kazuje i o neskladu elemenata odgovornih za nastanak bolesti, te o neskladu duše. Upozorava na stanja tijela i uma, koja su odraz neuravnoteženosti prirodnih

tjelesnih sokova. Na primjer, smatra da je uzrok mnogim bolestima nagomilavanje crne žuči, što je vrlo slično potisnutim osjećajima. Dakle ne nudi nam jedino sredstva za liječenje, već i sustav dijagnoza i razumijevanje procesa bolesti, što samo po sebi upućuje na odgovarajuća sredstva za obnavljanje ravnoteže. Posebno je zanimljivo njezino dijagnosticiranje preko očiju, kojim knjiga započinje. Oči, ogledala duše, odraz su biti čovjeka, kako njegova duha tako i njegove vitalnosti.

Hildegarda je ostvarila sva svoja djela, kako sama navodi, preko svojih nebeskih ili božanskih vizija. Nije se oslanjala na liječničko iskustvo ili na tradicionalna učenja, ali njezin je sustav liječenja ipak praktičan i valjan. U tom pogledu uči nas kako steći unutrašnju mudrost, što je savršenije od dubokih vanjskih proučavanja i iskustava. Kada bismo se u to više pouzdavali, jamačno bismo bili bolji iscjelitelji. Ovako, oštrimo tek svoj kirurški alat, rafiniramo svoje droge, obavljamo masovna ispitivanja, ali jesmo li uistinu imalo bliži biti stvaranja i stvarnoj snazi života? Dobivamo više obavijesti i gomilamo više licencija i naslova za sebe, ali još uvijek ne shvaćamo što je stvarno zdravlje, što je prava svrha ljudskoga života, a to je zasigurno više od puka gomilanja stvari. Hildegarda nam pokazuje smjer kojim bismo se trebali vratiti. Istinsko se iscjeljivanje ne može postići jedino vanjskim djelovanjem; ono iziskuje dodir s unutrašnjom sviješću i organskom inteligencijom koja je prava iscjeliteljska moć. A to je, kako Hildegarda navodi u svojim spisima, čin vjere; on se ne može obaviti mehanički ili samo intelektualno. Čin vjere zahtijeva otvaranje prema duhovnoj snazi u nama i u svijetu oko nas. Jedino tu nalazi se pravi korijen medicine, a ne u bolnicama ili na visokim medicinskim školama.

Mnogi Hildegardini lijekovi odraz su spoznaja koje nalazimo i u drugim travarskim sustavima. Nije posrijedi jedino povezanost s većim dijelom travarstva Zapada, već se vrlo često radi i o sličnosti sa sustavima Istoka, poput Ajurvede ili tradicionalne kineske medicine. Hildegarda koristi bokvicu

(Psyllium) za začepljenost upravo kao i suvremeni travari Zapada, aloju *(Aloe vera)* za žuticu, tetrljan *(Marrubium vulgare, candidissimum)* za kašalj. Mogli bismo navesti i mnoge druge primjere. Hildegarda koristi bilje Istoka i Zapada. U pojedinim svojim omiljelim receptima koristi začine Istoka. Primjerice galanga *(Alpinia galanga)* iz roda đumbira, biljka je koju primjenjuje često. Toj biljci koja se dugo koristila za lošu probavu, želučane i artritične bolove, Hildegarda pripisuje i moć uklanjanja bolova srca te moć oživljavanja srca, slično učinku nitroglicerina, kao što autori navode: "Kada bi postojala droga za buđenje mrtvih, na prvome bi mjestu bio korijen galange." Hildegarda također navodi posebne ili rijetko korištene biljke poput pastirske iglice *(Geranium anglicum)* za prehlade, i pakujca *(Aquilegia vulgaris)* za skrofule (guke), dajući nam nove spoznaje o tim biljkama.

Mnogi su Hildegardini lijekovi obično bilje poput komorača, peršina i koprive, koje možemo naći gotovo posvuda. Često daje jednostavne domaće ili kuhinjske recepte poput vina od peršina. Stoga njezini se recepti mogu koristiti za mnoga opća stanja kao dio samoizlječenja i obiteljske njege za koju nisu potrebne složenije dijagnoze. Pretežni se dio Hildegardinih lijekova lako pripravlja, i sadrži malobrojne sastojke. To su različiti pripravci uključujući biljne čajeve, vina, sirupe, ulja, ljekovite masti, prahove, te mješavine za inhaliranje. Uz to, pripravlja jela s biljem, na primjer ljekovito bilje s jajima ili kolačiće od ljekovita bilja.

Poput srednjovjekovnih alkemičara s kojima ima mnogo zajedničkog, Hildegarda objedinjuje korištenje dragoga kamenja i minerala s uporabom ljekovitoga bilja. Preporučuje zlato za artritis, smaragd za bolesno srce, jaspis za hunjavicu izazvanu mirisom sijena ili za srčanu aritmiju, zlatni topaz za slabljenje vida, plavi safir za upalu očiju. Od dragoga kamenja koje se danas koristi sve više, Hildegarda pripravlja vina slična tinkturama. Obilježja što ih pripisuje dragome kamenju vrlo su slična opisima u Ajurvedskoj medicini. Također koristi i pojedine životinjske dijelove. U svemu tome ne radi se o srednjovjekovnu praznovjerju, već o razumijevanju iscjeljujućih tvari koje obuhvaćaju ukupnu prirodu, i koje posvjedočuju iskustva tradicionalnih sustava liječenja širom svijeta. Zanimljivo je vidjeti kako tako cjeloviti sustav liječenja koristi tako mnogobrojne tvari od kojih su neke i iz dalekih zemalja, i to u doba koje se obično naziva mračnim srednjim vijekom. Mnogi od nas tek danas započinju objedinjavati različite ljekovite supstancije poput biljaka i dragoga kamenja, a Hildegardina nam medicina za to može biti korisna osnova.

Dijeta također ima veliku važnost u sustavu njezine medicine, i Hildegarda postavlja zdrava načela za uravnoteženu prehranu. Govori nam o opasnostima prehladnih ili presirovih jela koja mogu oslabiti probavnu funkciju, upravo kao i o opasnostima preobilna jedenja mesa ili masnoća. Hildegardin dijetalni pristup otkriva nam obje krajnosti odnosno pretjerano uživanje mesa kojemu je sklona većina zapadnjaka, ali upozorava i na pretjeranosti u žestokih zagovornika prirodne prehrane. Uz povrće i žitarice (krupnik – *Triticum spelta* – njezina je najomiljelija žitarica), nije teško slijediti njezinu dijetu koja uključuje određene vrste mesa i mnoge plodove mora. Također u određenim uvjetima Hildegarda preporučuje pivo i vino. A nalazimo i mnoga zanimljiva i provokativna zapažanja o raznim jelima i njihovim obilježjima koja bi trebao ispitati svaki nutricionist. Primjerice doznajemo da je kesten idealna hrana za mozak i živce.

Hildegarda primjenjuje i druge postupke liječenja, uključujući post, puštanje krvi, uporabu kupica, te saunu. Puštanje krvi, ili točnije terapeutsko puštanje krvi, učinkovito je pročišćavanje koje zavređuje šire ispitivanje. Hildegardini navodi daju nam nov uvid u primjenu tih postupaka.

Njemački autori ove knjige izdvojili su iz Hildegardinih djela njezino poznavanje medicine, i organizirali ga vrlo uvjerljivo. U svjetlu Hildegardine medicine ispituju mnoge suvremene bolesti i dopunjuju to vlastitim mišljenjem i znanjem da

bi upozorili na njezinu trajnu vrijednost. Gledaju na Hildegardu s velikim oduševljenjem kao na izvor božanske mudrosti, i upravo su opsežni navodi iz njezinih radova najzanimljiviji u ovoj knjizi. Dr. Gottfried Hertzka doktor je medicine, a dr. Wighard Strehlow bio je ljekarnik-istraživač u farmaceutskoj industriji u Zapadnoj Njemačkoj sve dok godine 1984. nije postao nasljednik hildegardske prakse dr. G. Hertzke u Konstanzu, Zapadna Njemačka. Obojica su naveliko obavljali pokuse s njezinim lijekovima, i ustanovili da su vrlo učinkoviti. Ti lijekovi zavređuju da se ispitaju i u nas – a mnogo je toga što valja ispitati – i bit će doprinos našem boljem razumijevanju nove dimenzije liječenja ljekovitim biljem. Štoviše, Hildegardina će nam medicina podariti novo shvaćanje korijena naše zapadnjačke tradicije prirodnoga liječenja ljekovitim biljem. Povrh toga, dat će novo duhovno usredištenje našem radu na iscjeljivanju, a mnoge od nas može vratiti i vlastitim kulturološkim korijenima.

DAVID FRAWLEY, DOKTOR MEDICINE,
SANTA FE, NEW MEXICO, SRPANJ 1987.

David Frawley koautor je knjige *The Yoga of Herbs, 1986* (Joga trava) s dr. Vasantom Ladom. Autor je knjiga: *The Creative Vision of the Early Upanishads,* 1982 (Stvaralačka vizija ranih Upanišada), *Beyond the Mind,* 1984 (Dalje od uma) i *Hymns from the Golden Age,* 1986 (Himne iz zlatnoga doba).





HILDEGARDINA MEDICINA

UMIJEĆE LIJEČENJA U BUDUĆNOSTI



ma li potrebe za kakvom novom liječničkom praksom? To je bila tema nedavno održanoga međunarodnoga liječničkoga skupa, a to je ujedno naslov jedne knjige.

Velika je praznina između veličanstvenih postignuća u liječenju žrtava nesretnih slučajeva i intenzivne njege teških bolesnika s jedne strane, te bespomoćnih s druge strane, koji obolijevaju od novih kroničnih bolesti naše civilizacije, koje su uzročnici smrti 80 posto stanovništva. Unatoč velikim novčanim ulaganjima i opsežnim medicinskim istraživanjima, još uvijek nema lijeka za srčani udar, reumatizam i rak. A lijek se neće pronaći ni u budućnosti, jer današnja medicina sa svojim prirodoznanstvenim usmjerenjem ne može otkriti uzroke tih bolesti, već bi trebalo proučavati pogrešan način života bolesnika.

Najbolju zaštitu od tih bolesti nalazimo u ispravnoj prehrani (Hildegardina dijeta), te u uklanjanju duševnih čimbenika rizika pomoću ispravnog odnosa prema životu, zasnovanog na snazi i sadržajnosti kršćanske vjere, kakav se ukazao Hildegardi prije 800 godina, i kako ga je ona zabilježila za naše doba.

Autori smatraju ovu knjigu važnim doprinosom predstavljanju Hildegardine medicine svijetu. Knjiga je rezultat više-

godišnje liječničke prakse, te znanstvenog istraživanja i razvoja na području Hildegardine medicine. U proteklih četrdeset godina dr. Hertzka i ja ispitali smo više od 500 lijekova i postupaka liječenja, i Hildegardini su se savjeti pokazali uspješnim na tisućama bolesnika.

Hildegarda nije tek još jedna sakupljačica ljekovitoga bilja kakvih je bilo bezbroj u samostanskoj medicini njezina doba. Zapravo do svojih je spoznaja dolazila preko osobno doživljenih duhovnih vizija. U posljednjoj nam svojoj teološkoj knjizi *Liber Divinorum Operum,* Hildegarda od Bingena otkriva tko je pravi autor medicinskih knjiga koje je prije toliko godina napisala u Rupertsbergu.

U svemu stvorenome, u stablu, biljci, životinji i dragome kamenju, skrivene su tajne sile o kojima ni jedna osoba ne može znati ako joj to ne otkrije Bog. (PL 893 C)

Hildegarda je bila svjesna svojega vizionarskoga dara kojeg je zadržala do konca života. Stoga je, kada je imala 70 godina, mogla reći: "Sve što sam ikada napisala poteklo je isključivo iz moje nebeske vizije." (Pitra 333, str. xxvi)

O PODRIJETLU ŽIVOTA

Priručnik o Hildegardinoj medicini ima pet poglavlja koja se odnose na pet osjetila. U većem su dijelu opisi i teme priručnika jednaki opisima i temama Hildegardine svemirske medicine, kako je to iznijela u *Liberu Divinorumu Operumu,* u kojem se ponovno predočavaju, ali obrađeni zgusnutije. To je još jedan dokaz o vizionarskome podrijetlu njezine medicine.

U objema knjigama Hildegarda opisuje Boga kao izvor svekolika života. Govori o postanku anđela, o svemiru kao domu čovječanstva, te o suncu, mjesecu i zvijezdama.

Bog je bio i jest bez početka, prije stvaranja svijeta. Bog je bio i jest svjetlost i sjaj i život. I reče Bog: "Neka bude svjetlost", i tako su nastali svjetlost i sjajni anđeli. (CC 1, 1)

Podrijetlo, smisao, i cilj života prikladno su izraženi simbolom sjajnoga vatrenog anđela. Svojim stopalima gazi Lucifera, izvor

svekolika zla, monstruma užasna lika, otrovnog i crnog poput guje. (PL 743 B)

Lucifer je opisan kao izvor zla i bolesti, što se vidi iz načela ateizma; zbog izolacije i odvajanja od Boga, prekida se veza sa životom. "Zdravlje" i "liječenje" povezani su riječju "cjelina", što je obnavljanje "jednote s Bogom" – ono "pomirenje" koje donosi zdravlje, a to je moguće jedino uz Božju pomoć. Bog je cjelina života *(vita integra):*

Sve stvari sagorijevaju kroz mene (...) sve živi u mojemu biću i u njemu nema smrti, jer sam život sâm. Također sam i razumijevanje (...) kroz koje je stvoreno sve postanje. Svim stvarima udahnjujem život, tako da po svojoj istinskoj prirodi ništa nije smrtno. (PL 743 D)

Hildegarda vidi svemir kao svjetski kotač, kao simbol beskonačne ljubavi Boga prema čovječanstvu. Gigantski se kotač pokreće snagom vjetra. U njegovu je središtu čovječanstvo s četirma elementima. Tako je ljudski rod izložen svemirskim i atmosferskim utjecajima.

Bog stvori svijet od njegovih elemenata u slavu Božjega imena. Bog ga osnaži vjetrom, poveže ga sa zvijezdama i njima ga prosvijetli, i napuči ga svakojakim stvorovima. Bog tada okruži i ispuni ljudsku vrstu stvarima u kojima pohrani strahovitu moć, kako bi sve postanje u svemu podržalo ljudsku vrstu. Da bi joj cijela priroda služila tako da može s njom živjeti, jer ljudski rod ne može živjeti ni opstati bez prirode. (PL 755 B)

Bog je postavio ljude u uspravni položaj i u središte svemira, i bili su divotno zamišljeni i stvoreni.

Ljudi su u središtu svemira, budući da su važniji od svih ostalih stvorova koji ostaju ovisni o svijetu. Iako rastom mali, veliki su po snazi svojih duša. Njihove glave usmjerene su spram visina, a noge su im čvrsto na zemlji. Stoga mogu pokrenuti najviše i najniže stvari. (PL 761 B)

Izvorni je svijet bio dobar. Čovječanstvo je uz podršku svega stvorenoga živjelo kraljevski, i nije bilo pritisnuto zlom, bolešću ili smrću.

O ljudski rode, dobro pogledaj u to (izvorno) *ljudsko biće! Nebo i zemlja i sve stvoreno sjedinjeno je bilo u tom izvornome obliku, i sve je bilo skriveno unutra.* (CC 2, 17 ff)

Svijet i sve stvoreno tvorila su četiri elementa, građevnim blokovima svemira koji ispunjavaju svijet i sve njegove stvorove.

Bog je stvorio i elemente svijeta. Ljudski rod živi s tim elementima koji se zovu vatra, zrak, voda i zemlja. Ta četiri elementa tako su tijesno povezana da ih se može nazvati temeljnim građevnim blokovima svemira. (CC 2, 17 ff)

Četiri elementa svijeta već su stoljećima dobro poznata medicini. Spominju ih liječnici od Hipokrata do Paracelzusa, čak i još stariji izvori. Za Hildegardu, elementi su ključ za razumijevanje ukupne umjetnosti liječenja. Brojka četiri nije jedino važna za izgradnju svemira, bitna je i za sklop i djelovanje ljudskoga bića, primjerice u teoriji o četirma tjelesnim sokovima, četirma krvnim grupama, te o četirma osobinama i njihovim karakterističnim različitostima u muškaraca i žena.

Kao što se već mnogo puta pokazalo, onako kako četiri elementa drže svijet na okupu, oni jednako tako oblikuju ustroj čovjekova tijela. Njihov je raspored i djelovanje u čitavu čovjeku takvo da stalno krijepe osobu, upravo onako kako se prostiru širom ostaloga svijeta i imaju svoje učinke. U čovjeku su i vatra i zrak i voda i zemlja; ljudi su sastavljeni od njih. Od vatre imaju toplinu tijela, od zraka imaju dah, od vode imaju krv, od zemlje imaju tijelo (tvorivo od mišića i kostiju). Vatri mogu zahvaliti za svoj vid, zraku za svoj sluh, vodi za svoje kretanje i zemlji za sposobnost hodanja. (CC 49, 29)

Četiri elementa određuju sastav tjelesnih sokova u čovjeka, jednako tako i njegovo zdravstveno stanje. Nitko ne postoji izvan svemirskoga principa. Sve djeluje zajedno u tome poretku uravnoteženo i u skladu, i tako osoba živi i ostaje zdrava.

Kada elementi ispunjavaju svoju svrhu točno i uredno tako da toplina, rosa i kiša dolaze odvojeno i razmjerno i u pravo vrijeme,

održavaju zemlju i njene plodove zdravim, te tako donose bogate žetve i dobro zdravlje, svijet napreduje. Ako elementi nastupe naglo i istodobno, a ne u svoje godišnje doba, raskomadat će zemlju i učiniti je bolesnom. Jednako tako elementi održavaju zdravlje osobe ako djeluju skladno. Čim nestane takva sklada, osobu čine bolesnom i uzrok su smrti. Dokle je god protijek tjelesnih sokova u osobe pravilan i održava toplinu, vlažnost, krv i meso, dotle osoba uživa dobro zdravlje. Ali čim počnu odjednom kolati suvišno i bez opomene, stvaraju bolest i uzrokuju smrt. Naime Adamovim padom u grijeh, i toplina i vlaga, i krv i meso, preobrazili su se u suprotstavljene sluzi. (CC 49, 40)

Tako je izvorna cjelovita skladnost čovjekova uništena padom u grijeh. Razne kombinacije tekućina četiriju elemenata svijeta, rezultirale su s ukupno 24 osnovne bolesti. Međutim osoba koja je spašena (to jest izliječena), može postići još bolje zdravstveno stanje pomoću ispravne Hildegardine dijagnoze i terapije.

ŠTO JE ISPRAVNA DIJAGNOZA

Prema Hildegardi, nema 6000 bolesti kako nas u to uvjerava suvremena medicina. Taj se dijagnostički kaos rješava razumljivim temeljnim načelom u Hildegardinoj medicini. Tijekom postupka, upute se mogu potražiti u povijesti razvoja ljudskoga bića, upravo kao što to radi i suvremeno zdravstvo. Tri zametna listića iz kojih se razvija ljudsko tijelo (ektoderm, mezoderm i endoderm), osnova su triju velikih skupina bolesti:

Ektodermalne bolesti

Bolesti vanjskoga zametnoga listića odnose se na kožu, živčani sustav i osjetilne organe. Sama je koža osjetilni organ s bezbroj receptora koji prenose mnogobrojne poruke živčanome sustavu o temperaturi tijela, boli, dodiru i pritisku. Te bolesti djeluju na sve organe, i Hildegarda ih popisuje od glave do pete: oči, uši, zubi, srce, pluća, jetra, slezena, želudac, bubre-

zi, trbuh, spolni organi, giht nožnoga palca. Te su lokalizirane bolesti nasljedne, s tipičnim slabim točkama ("Ahilova peta") koje osoba donosi na svijet. Nalaze se od vlasišta do nožnoga palca, i za svaki nabrojani organ postoji specifična terapija.

Mezodermalne bolesti

Bolesti srednjega zametnoga listića odnose se na vezivno tkivo i krvne žile. To su poglavito reumatske i degenerativne bolesti, prehlade, te bolesti vezane uz izlučivanje.

Endodermalne bolesti

Ozbiljne unutrašnje bolesti poput raka, žutice, nagomilavanja tekućina u tkivima i tjelesnim šupljinama i crijevnih bolesti, vezane su uz unutrašnji zametni listić iz kojega se razvijaju probavni i dišni organi, te žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem, sa sustavnim popisom četrdesetak raznih bolesti. Te unutrašnje bolesti uvelike su povezane s poremećajima želuca i crijeva, i djelomično se pojavljuju kao erupcije na koži. Jednako tako kožne se bolesti mogu pojaviti na crijevima.

Gotovo sve se bolesti mogu klasificirati prema shemi s osamdeset općih bolesti. Hildegarda opisuje temeljitu i razumnu terapiju za svaku od tih bolesti. Dijagnoza zasnovana na stasu osobe, jedinstvena u Hildegarde, posebno je važna za uspješno liječenje. Za dijagnozu nije potreban nikakav složeni tehnički uređaj, iako terapeut slobodno može koristiti takav uređaj, ako smatra da mu može pomoći.

U Hildegardinoj knjizi *Physica*, više je od 2000 jednostavnih terapeutskih postupaka. Tu bolesne osobe s dobro razvijenom moći zapažanja, lako mogu naći lijek na osnovi vlastitih simptoma. Da nemamo dugogodišnje iskustvo s Hildegardinim umijećem liječenja, ne bismo se usudili ovu knjigu ponuditi javnosti. Sve što je u njoj navedeno, prethodno je ispitano i dokazano u našoj praksi. I moramo istaknuti ovo: čovjek može naći olakšanje za bol na razne načine, uključujući i suvremenu medicinu. Međutim za istinsko izlječenje valja se

obratiti duhovnoj strani bolesti. Svaka nedaća ima svoje značenje: što nam Bog želi reći ovom bolešću? Stoga osoba izliječena Hildegardinim postupkom zdravija je negoli prije, a to se zasigurno ne može reći za većinu suvremenih postupaka liječenja. Hildegardino je umijeće liječenja preventivna medicina. Lakše je spriječiti bolesti suvremene civilizacije poput srčanih i cirkulatornih bolesti, nego ih liječiti. Hildegardina dijeta i uredan život važniji su od bilo kakva liječenja ili kirurškoga zahvata. Stoga u našoj medicini jedva da ima mjesta kirurgiji. Nije nezamislivo da će uskoro doći doba kada će ljudi sa zaprepaštenjem gledati na sadašnja nastojanja da se gotovo sve liječi kirurgijom, ili "čudotvornim" lijekovima poput kortizona i antibiotika.

Hildegardina je dijeta najvažnije načelo liječenja. Uvažimo li da je Hildegarda u pravu, moramo pretpostaviti da je dijeta važnija od bilo kojeg lijeka. Božanske su tajne prehrane u određenoj suptilnosti, to je naziv što ga Hildegarda daje svojoj medicinskoj knjizi. Za Hildegardu, suptilnost su obilježja koja poznaje jedino Bog, i koja je sakrio u pojavnostima prirode da bi se ljudi njima koristili božanskim otkrivenjem. Tek je vrlo mali broj prehrambenih proizvoda 100-postotno dobar za ljude. Među njima su krupnik, kesten i komorač.

Prema Hildegardi, zdrav život obilježuje općekršćanski stav o umjerenosti u svemu – u prehrani, seksualnosti, spavanju i kretanju. Hildegarda to često ponavlja u svojem priručniku. Također govori o utjecaju kojeg na dijetu imaju vjetar, sunce, godišnja doba i mjesto uzgajanja, pa prema tome takav utjecaj imaju i na ljudska bića. Govori o tome kako četiri elementa (vatra, zrak, voda i zemlja), te kakvoća vode i tla, utječu na žetvu i na prehranu.

S Hildegardom oslobođeni smo pretjerivanja. Ona ne propisuje krajnje vegetarijanstvo niti potpuno sirovu dijetu, a nije ni trezvenjak. Vino i pivo imaju vrlo važnu dijetetsku svrhu, i kao pomoćna ljekovita sredstva i kao napici. Za Hildegardu važan je učinak koji određena hrana ili piće može ima-

ti na naše raspoloženje: da li nas čini sretnim ili tužnim ili pak ima negativan psihički utjecaj.

Što pročišćava naš organizam od otrovnih tvari? Čovječanstvo tijekom života nanosi sebi mnoga zla glupim navikama poput prekomjerna uzimanja hrane ili zagađivanja okoliša, ili narušavanjem sklada u svijetu, a sve to dovodi do stvaranja tjelesnih sokova koji su uzrok bolestima. Upravo zbog takvih uvjeta, Hildegarda ima veliki broj postupaka koji pomažu u odstranjivanju otrova i pročišćavaju sustav kože pomoću kupki, sauna, obloga, ili utrljavanjem raznih pripravaka.

Uz to, "operacija bez skalpela" provođenjem posta, može imati veliku važnost kao univerzalno sredstvo za nalaženje novog odnosa prema sebi. Radi postizanja toga cilja, često se preporučuje Hildegardino dvotjedno skupno liječenje. Danas se toliko knjiga bavi postom da smo i mi jedno poglavlje posvetili toj temi.

Puštanje krvi još je jedna vrlo stara europska terapija koju je Karlo Veliki propisivao u svim samostanima. Od svakog se samostana zahtijevalo da sagradi posebnu zgradu koja bi služila za puštanje krvi. Danas mnogobrojne znanstvene studije potvrđuju da tisućljetna tehnika puštanja krvi, kada se primijeni ispravno, može spriječiti srčani napadaj i moždani udar, budući da bolesnici skloni tim bolestima imaju vrlo visoku krvnu viskoznost i veliki broj crvenih krvnih tjelešaca.

Hildegardina praksa puštanja krvi "razrjeđuje" krv, čini je tečnijom (sniženje kemostatskih razina), smanjujući tako opasnost od tromboze i moždanog udara. Također to liječenje odstranjuje iz krvi otrove (crnu žuč) koji priječe ozdravljenje, napose u dugogodišnjih kroničnih bolesnika. Uz to, ta praksa u vlastitu tijelu pospješuje stvaranje ljekovitih tvari poput kortizona. Takvo liječenje koje Hildegarda posebno hvali, bit će predmet šireg izučavanja u budućnosti, poradi suzbijanja bolesti i liječenja već prisutnih tegoba.

Hildegarda nam objašnjava kako možemo čak i predvidjeti uzrok neke bolesti, te ispitivanjem puštene krvi doći do važnih zaključaka. Hipokrat je rekao: "Potrebno je znati prošlost (anamnezu), prepoznati sadašnjost (dijagnozu) i predvidjeti budućnost (prognozu)." Hildegarda je peto i posljednje poglavlje svojega priručnika posvetila umijeću prognoze, području koje je posve zapostavljeno u suvremenoj medicini.

Slično tomu, i kupice se koriste u liječenju mnogih tegoba, potvrđujući tisućgodišnji sjajan uspjeh koji taj postupak ima u Kini i Japanu. Ali i u tom slučaju, Hildegarda nam opisuje svoj izvorni postupak koji se ne uklapa u uobičajeni istočnjački obrazac.

U Hildegardinoj se medicini u terapeutske svrhe koristi čak i karakteristična toplina koju odaju različite vrste drveta prilikom sagorijevanja. Primjerice za liječenje visokoga krvnoga tlaka i bolesti bubrega, posebno se učinkovitom pokazala vatra od brijesta nakon koje slijedi masaža bubrega.

Naći ćemo mnoge karakteristične naznake daljnjeg stanja zdravlja neke osobe na osnovi promatranja očiju kao prozora duše, na osnovi boje kože, boje glasa, ili na osnovi raspoloženja. Ti pokazatelji bitno utječu na izbor određenih terapijskih postupaka.

HILDEGARDINE MEDICINSKE KNJIGE

Godine 1959. redovnice benediktinke Marianna Schrader i Adelgundis Führkötter, radeći s povjesničarima i paleografima uz potporu Njemačkoga društva za istraživanja, potvrdile su autentičnost više od 300 pisama, sastavaka i pjesama, te autentičnost vizionarske trilogije koju tvore:

1. Knjiga o vjeri *(Scivias)*
2. Knjiga o životnim vrijednostima *(Liber Vitae Meritorum)*
3. Knjiga o božanskim djelima *(Liber Divinorum Operum)*

Pripadaju li medicinske knjige ukupnim Hildegardinim djelima

Vizionarsko razdoblje koje uključuje medicinu i prirodne znanosti, razdoblje je između prve i druge knjige Hildegardine trilogije. Upravo tada napisana je medicinska knjiga *Subtilitates Diversarum Naturarum Creaturarum* (Objašnjenja o prirodnim silama u raznih stvorova). Izvorno djelo još nije pronađeno, ali postoji nekoliko kopija sljedećih dijelova te knjige:

1. *Liber Simplicis Medicinae* (Knjiga o postupcima liječenja ili *Physica*). Postoje rukopisi prvoga dijela koji datiraju od trinaestoga do petnaestoga stoljeća i nalaze se u Wolfenbüttelu, Parizu i Bruxellesu, te jedna od prvih tiskanih kopija iz godine 1533. u izdanju J. Scotta u Strasbourgu. Izdanje *Patologia Latina* (Vol. 197, CPL, J. P. Migne, Pariz 1882), temelji se na tom izdanju iz godine 1533. Usporedba raznih rukopisa pokazuje da je cjelovitost teksta brižljivo sačuvana (Heilmittel, Basel Hildegard Society 1982).

2. *Liber Compositae Medicinae* (Knjiga o medicini). Drugi dio naslovljen *Causae et Curae* (Uzroci i liječenje bolesti) dobro je sačuvan u rukopisu iz trinaestoga stoljeća, koji je godine 1859. prvi otkrio Carl Jensen u Kraljevskoj biblioteci u Kopenhagenu. Kardinal J. Pitra objavio je izvadak u svojoj knjizi *Analecta Sacra* (Vol. 8, Pariz 1881), a Karl Kaiser prepisao je cijeli tekst i objavio ga u Berlinu godine 1903. s naslovom *Causae et Curae.*

Ta je knjiga važna za razumijevanje ukupnoga Hildegardina liječenja, i prošla je pomnu kritičku analizu. Stručnjaci potvrđuju autentičnost medicinskih knjiga koje se pripisuju Hildegardi; naime nema nikakvih uvjerljivih dokaza o tome da su knjige patvorina.

Hildegardin je medicinski priručnik u određenome smislu sažetak *Libera Divinoruma Operuma*, njezine posljednje velike teološke knjige o medicini. Priručnik je u biti najava te

knjige koja mnogo iscrpnije obrađuje medicinske i svemirske međuodnose čovječanstva i svijeta.

IZ KOJEG JE IZVORA HILDEGARDA STVORILA SVOJU MEDICINU

U slučaju Hildegarde, pitanje o izvoru vrlo je teško. Kao proročica, poziva se isključivo na Bibliju. U pismu Bernhardu od Clairvauxa napisanom godine 1146, stoji: "(...) Ja sam neobrazovana smrtnica i nisam vična stvarima vanjskoga svijeta, već sam podučavana iznutra, preko svoje duše." (PL 189 C)

HILDEGARDA IMA OSEBUJAN JEZIK

Hildegarda piše na latinskome, ali mnoge obične latinske riječi dobivaju posebno značenje kad ih ona koristi, primjerice *viriditas,* snaga zelenog. Riječ se ne pojavljuje ni u jednoj drugoj raspravi o liječenju. Hildegarda rabi riječ *viriditas* za sva živa bića, kao energiju života koja dolazi od Boga, kao snagu mladosti i spolnosti, snagu u sjemenu, kao reprodukciju stanica, snagu regeneracije, svježinu i kreativnost.

Slabost i gubitak životne energije rezultat je tragedije zbog gubitka vjere – grijeh zbog dopuštanja da usahne vjera. Osoba koja izgleda kao sasušena, izgubila je stvaralačku moć; spas iz te pustinje, duhovno iscjeljenje, dolazi kao dar vjere preko Isusa Krista. Zbog toga Hildegarda za Mariju kaže da je *viridissima virga* odnosno naziva je najzelenijom djevicom.

Drugi je Hildegardin pojam *melanche,* crna žuč koja uzrokuje melankoliju. Hildegardina medicina zasniva se na načelu da su svi nutarnji procesi u ljudi biokemijske prirode. Tvar koja čini čovjeka tužnim i koja je bitna u svakoj ozbiljnoj bolesti, Hildegarda naziva crnom žuči, a ta se žuč stvara u ljudima zbog njihova pada u grijeh.

Padom u grijeh, kristalno čisti žučni kamen Adamov rastvorio se u crnu žuč koja je pravi *melanche,* te u žučne kiseline koje su kemijski slične steroidima, kolesterolu, i seksualnim

hormonima. *Melanche* je u krvi uvijek prisutan, ali mu je razina povišena tijekom bolesti. Mnoge su tjelesne i duševne funkcije pod utjecajem tih otrovnih tvari koje proizvodi samo tijelo, i jedno je od najvećih postignuća Hildegardine medicine u tome što uspijeva odstraniti upravo te tvari koje uzrokuju bolesti i duševne smetnje. Protumelankolična sredstva zasnivaju se na jednakome načelu neutralizacije žuči. S druge strane pak mnoge loše životne navike poput neestetske i pretjerane *fast food* prehrane (brzo pripremljeni obroci i takozvana instant-prehrana), mogu povećati razinu tih depresivnih tvari.

ŠTO HILDEGARDA ZNA O PSIHI ILI DUŠI

Hildegardina je medicina psihološka ili duhovna. Ne samo da je napisala knjigu o psihoterapiji (*Liber Vitae Meritorum*), već je opisala i obične svakidanje oblike psiholoških i duhovnih funkcija, i kako one utječu na tijelo. Popisala je 35 rizičnih čimbenika koji se mogu izbjeći, počev od ljutnje i pohote koja završava očajem, do premorenosti od svijeta koja nastaje zbog pohlepe za posjedovanjem. Nedostatak vjere uzrok je svih zala, a vjera povećava uspješnost svakoga liječenja.

Hildegardino umijeće liječenja za svaku boljeticu ima određeno sredstvo ili više sredstava, ali to ne znači da Hildegardina medicina može izliječiti svaku osobu. Iako većina bolesnika pozitivno reagira na njezina sredstva, Hildegarda je u svoj priručnik unijela važnu napomenu:

Ova sredstva dolaze od Boga, i ona će ljude ili izliječiti, ili moraju mrijeti, ili Bog ne želi da budu izliječeni. (CC 165, 21)

To nije nikakvo solomonsko opravdanje za moguć neuspjeh. Odnosi se to na tek jedan posto njezinih terapijskih postupaka, ali radi se i o nekim najvažnijim liječenjima. Bog želi izliječiti svakoga. Krist je uvijek iscjeljivao sve koji su ga molili za pomoć. Jednako se može reći i za Hildegardu, no ipak ima rijetkih slučajeva kada Bog u svojoj božanskoj mudrosti uviđa da ozdravljenje neće pomoći bolesnoj osobi.

Očito je Hildegardino promicanje kršćanskih vrednota u svijet i među ljude. Podsjetimo se riječi svetog Augustina: *Omnia anima naturaliter christiana*. Zamisao svake duše utemeljena je na kršćanskome modelu. I u tom smislu valja razumjeti sve Hildegardine knjige, uključujući njezine knjige o medicini.





HILDEGARDINA MEDICINA



Rutvica *(Ruta graveolens)*

Poglavlje prvo

OČI
PROZORI DUŠE



oćan je izraz duše u očima ove osobe, jer te su oči bistre i sjajne, jer duša joj krepko živi u tijelu, tako da iznutra može ostvarivati mnoga djela. Jer oči osobe prozori su njezine duše. (CC 220, 6)

Bistre oči znak su života. Ako je netko fizički zdrav, ima bistre i sjajne oči. Oči bez sjaja znak su smrti!

S druge strane pak tko god nema sjaja u očima, bez obzira na njihovu boju, iako je zdrav, nosi znak smrti. Jednako tako kada su oči mutne poput oblaka čija je površina toliko zgusnuta da se kroz njega ne vidi, ta će osoba uskoro oboljeti i uslijedit će smrt. U toj je osobi duša nemoćna, jer tamo jedva da se išta stvara. Tamo se jedino sjedi prekriven oblacima, poput čovjeka koji sumnja i premišlja da li da napusti svoj dom, da li da iziđe iz svoje kuće. (CC 220, 11)

U suvremenome medicinskome nazivlju, oko je složen i osjetljiv sklop. Zaštitni vanjski sloj ili sklera vidi se kao bjeloočnica. Krug mišića (cilijarno tijelo) podržava i kontrolira leće. Cilijarno tkivo izlučuje vodenasti tjelesni sok, tekućinu koja ispunjava prednju i stražnju komoricu između rožnice i šarenice. Šarenica je obojeni dio oka i određuje količinu svjetlosti prilagođavanjem veličine središnjega otvora, zjenice. Vidna se slika fokusira na mrežnici.

Zanimljivo je usporediti taj opis s Hildegardinom verzijom:

Zjenica je slična suncu; crna ili siva boja oko zjenice usporediva je s mjesecom, a bjeloočnica koja se prostire do vanjskih rubova, jest poput oblaka. Oko je stvoreno od vatre i vode. Vatra ga drži na okupu i jača da opstoji, voda pak s druge strane, omogućava mu vid. Ako se krv raširi površinom oka potisnut će vid, jer isušuje vodu koju vid daruje oku. A ako je krvi tamo premalo, voda koja omogućava oku vid, neće imati dovoljno snage; tu vodu krv treba nositi snažno poput stupa. Zbog toga oči starijih ljudi vide sve slabije, jer gube snagu zbog opadanja vode i krvi. A mladi ljudi imaju oštriji vid od starijih, jer u njihovim se kanalima nalazi pravi omjer krvi i vode. (CC 92, 7)

Prema boji, Hildegarda razlikuje pet tipova očiju: plavosive oči, vatrene oči, promjenljive oči, olujne oči i crne oči. Plavooki su ljudi nepromišljeni, nagli, nerazumni, jogunasti, odvažni, svojeglavi, lijeni i neuredni, ali na kraju sve što poduzmu završe uspješno.

Osoba plave oči poput vode dobiva poglavito od zraka. Stoga te su oči slabije od drugih očiju, jer zrak se često premješta zbog različitih strujanja koja pokreću toplina, hladnoća i vlaga, pa takve oči lako ozljeđuje škodljivi, mlaki i vlažni zrak i magla. Jer upravo kao što loše utječu na čistoću zraka, jednako tako štete očima koje su pretežno od zraka. (CC 92, 24)

Komorač *(Foeniculum vulgare)*, jedna od Hildegardinih omiljelih biljaka, univerzalni je lijek za plave oči. Čak se i popratni učinci ovodobnog zagađivanja zraka, vrlo štetni za plave oči tako osjetljive na zrak, mogu odstraniti pomoću komorača.

Ako netko ima plave oči a pati od slaboga vida i trpi bolove, neka uzme komorač ili sjeme komorača čim osjeti bolove, neka ga usitni i istisne iz njega sok, potom neka sakupi rosu koju nađe na uspravnim vlatima trave, doda malo finoga pšeničnoga brašna, i umijesi od toga kolačić. Kolačić treba staviti na oči tijekom noći, povezati ga da ne padne, i osjećat će se bolje. Blaga toplina komorača upotpunjena rosom i snagom brašna, odstranjuje bolove. I sive su oči od zraka, stoga se tom blagome lijeku dodaje rosa. (CC 170, 14)

Vatrene oči s prstenom oko šarenice, mogu biti plave ili smeđe. Osobe su s vatrenim očima dovitljive, žestoke naravi, energične i oštroumne, i oči su im zdrave.

Tko god ima vatrene oči usporedive s tamnim oblakom pokraj sunca, dobio ih je od toploga južnoga vjetra. Te su oči zdrave, jer potječu od topline koju daje vatra. (CC 92, 32)

Vatrene oči nadražuje prašina, dim i druge vrste zagađenoga zraka. Prema kazivanju Hildergarde:

Međutim prašina i neugodni mirisi im škode, budući da se njihova bistrina ne obazire na prašinu, a njihova čistoća ne prepoznaje loše mirise. (CC 92, 35)

Vatrene oči koje pate od svih vrsta očnih tegoba, ozdravit će vino od ruže, ljubice i komorača. Za recept potrebno je šest mililitara (ml) tinkture od ljubice, dvanaest ml tinkture od ruže i četiri ml tinkture od komorača; tome valja dodati dovoljno vina da se dobije pedeset ml lijeka.

Utrljajte tu očnu vodu oko očiju prije odlaska na počinak, pazeći pritom da ih slučajno ne ozlijedite. (CC 170, 27)

Treći su tip oči mješovitih boja, plavo-točkaste ili sivo-točkaste oči, oči s različito obojenim točkicama u sebi. Osoba s takvim očima učas je orna, a već je sljedećega trena posve slomljena, kolebljiva i nestalna; no poštenje i čestitost osobine su osoba s očima trećega tipa.

Tko god ima oči poput oblaka u kojem svjetluca duga, dobio ih je od zraka različitih struja koje nisu stalno ni suhe ni vlažne. Te su oči slabe, jer su nastale od nestabilnih, promjenljivih zračnih struja. Budući da nisu nastale od vatre mutno vide u toplome zraku, a u čistome kišnom ozračju vide jasno; to je stoga što više pripadaju vodenastoj negoli vatrenoj vrsti. Sve, napose jarka svjetlost sunca i mjeseca, svjetla, te sjaj dragoga kamenja, metala ili čega drugog, škodi tim očima, jer su nastale od zraka i njegova promjenljiva strujanja. (CC 93, 1)

Oči "poput oblaka" slabe su oči, osjetljive na svjetlost. Produljeno naprezanje očiju gledanjem dugih filmova, pretjerano gledanje televizije ili čitanje, nadražuje i prouzročuje bolo-

ve u tim očima. Katkada takvim se osobama muti ispred očiju, vide dvosliku, svjetluca im ispred očiju, ili vide crne točkice. U osoba starijih od pedeset godina, očna leća postaje neprozirna, što je moguć uzrok mrene. Suvremena medicina povezuje mrenu s oštećenim iskorištavanjem glukoze zbog gubitka enzima u lećama. Smanjenost enzimne aktivnosti može se stimulirati Hildegardinim vinom od cinka, i tako regenerirati vid. Cinkovo vino može biti profilaktično i terapeutsko sredstvo za mrene i početne glaukome, te vrlo koristan lijek za crvenilo očiju (konjunktivitis). Čak i oči koje peku, iritirane silnim suzama zbog alergija poput hunjavice izazvane sijenom, nadražene vjetrom, prašinom, dimom ili zagađenim zrakom, mogu se smiriti cinkovim vinom. Za sve vrste akutnoga ili kroničnoga konjunktivitisa:

Osoba treba cinkov oksid staviti u čisto bijelo vino. Obnoć kada pođe u postelju, valja izvaditi cinkov oksid i navlažiti trepavice vinom vrlo pažljivo da tekućina ne uđe u oči i ozlijedi ih ugrizom cinkova oksida, pa im vid oslabi još više. Cinkov oksid ima jednako onoliko topline koliko i hladnoće, i kada se blago ugrije toplinom vina, odstranjuje štetne sokove od kojih oči obolijevaju. (CC 171, 6)

Četvrti je tip očiju rijedak, to su zelene oči. Hildegarda ih opisuje kao naoblačene, ili slične olujnu oblaku.

Tko god ima oči poput olujna oblaka, koje nisu posve olujne već više nekako zelenkastoplave, dobio ih je od zemljine tamne vlage iz koje se rađaju različite beskorisne travke, čak i kišne gliste. One su blage i imaju izrazito crveno meso koje potječe od mulja. Njih ne nadražuje ni vlažni zrak ni prašina, ni loš miris ni jak odsjaj s bilo kojeg predmeta (...), iako kadšto pate od nekih drugih tegoba.

(CC 93, 12)

Ljudi sa zelenim očima dobri su obrtnici i vrlo dobro svladavaju nova umijeća. Druge osobine uključuju nestabilnost i lukavstvo.

Tko god ima oči poput tamna oblaka malo zelenije boje, pati od slaboga vida i bolova. Stoga treba usitniti listove komorača ljeti, ili sjeme komorača zimi, te ih pažljivo pomiješati s bjelancetom; kada

pođe spavati, osoba tu smjesu treba staviti na oči. Blaga toplina komorača snižena hladnoćom bjelanceta, takvim će očima vratiti vid i smanjiti bolove. (CC 171, 19)

Najoštrije oči jesu oči petoga tipa, crne oči odnosno smeđe oči, kako bismo ih mi nazvali.

Osoba koja ima vrlo crne ili tamne oči poput olujna oblaka, dobila ih je poglavito od zemlje. Te su oči snažnije i oštrijega vida od drugih očiju, i tu oštrinu uspijevaju sačuvati dugo, jer ona potječe od zemljine energije. Ali lako ih može oštetiti zemljina vlaga i vlaga od kiša i močvara, jednako tako kao što i samu zemlju može pokvariti vlaga i prevelika natopljenost kišama i močvarama.

(CC 93, 25)

Smeđooki su ljudi domišljati i prihvaćaju dobar savjet, ali često se osjećaju pritiješnjenima. Ako imaju bolne oči ili druge očne smetnje, oblog od tinkture od rutvice *(Ruta graveolens)*, donijet će olakšanje.

Uzmite sok od rutvice i dvostruko toliko čistoga tečnoga meda, te dodajte malo dobroga, pravoga vina. U tu mješavinu stavite komad pšeničnoga kruha, a zatim ga povežite preko očiju tijekom noći.

(CC 171, 33–35)

Oštećeni vid može biti i posljedica akutnoga glaukoma, ozbiljne bolesti koju uzrokuje povećani pritisak zbog viška tekućine unutar oka. Očna hipertenzija ili glaukom pogoršava vid, tako da može dovesti i do trajnoga sljepila. Čak i bez simptoma poput mutna vida, bolnog oka, ili bolova oko oka, svatko nakon četrdesete trebao bi se podvrgnuti povremenom pregledu očiju i testu na glaukom. Čim prije započne liječenje, veća je mogućnost za uspjeh. Hildegarda nam predlaže nešto vrlo jednostavno:

Kada krv i voda odveć oslabe oči neke osobe zbog starosti ili bolesti, ta osoba treba otići u zeleni travnati vrt i dugo gledati u nj, sve dok se oči ne ovlaže od suza, jer zelenilo trave odstranjuje oblačnost u očima i one postaju bistre i sjajne. Može otići i do rijeke, ili uliti svježu vodu u umivaonik i naginjući se nad njom, očima obuhvatiti tu vodu. Ta će mokroća reaktivirati vodu u očima koja se počela sušiti, i oči će postati bistre. Uvijek se može lanena tkanina na-

močiti u čistu hladnu vodu, staviti preko sljepoočnica i očiju i vezati, ali pritom treba paziti da voda ne uđe u oči. (CC 169, 30)

Izlučina vinove loze univerzalan je Hildegardin lijek za oči, izvrstan za početno stvaranje mrene. Progresivan i bezbolan gubitak vida u sredovječnih i starijih osoba obilježje je mrene i glaukoma, i tu može pomoći izlučina vinove loze.

Svatko s mutnim i magličastim očima (početak mrene) *treba često podmazivati očne kapke* (svakodnevno) *kapima koje izlučuje loza nakon rezanja, te pustiti da pokoja kap uđe u oko. To će zasigurno razbistriti oči.* (PL 1244 D)

Također je dobar postupak pomlađivanja očiju u ranoj fazi mrene liječenje ekstraktom cvijeta jabuke i kapima vinove loze, pomiješanih u jednakome omjeru. Očima koje su nadražene, peku i odveć suze što je tipično za upalu očiju, za alergijske sindrome (alergijska hunjavica izazvana sijenom), akutni konjunktivitis izazvan bakterijama, ili nadražaje izazvane vjetrom, prašinom, dimom i zagađenim zrakom, olakšanje donose Hildegardine kapi od jabučnoga cvijeta i vinove loze:

Osoba stara ili mlada, sa smetnjama bilo kakva zamagljenoga vida, treba u proljeće ubrati cvjetove i lišće jabuke, prije pojave ploda. Kada niknu, prvi su listovi nježni i zdravi poput djevojke prije negoli rodi djecu. Istisnite sok iz cvjetova i listova, i u jednakom ih omjeru dodajte izlučini vinove loze, pomiješajte ih i ulijte u bočicu. Navečer prije spavanja, navlažite očne kapke i oči vrškom prsta, tako da tekućina ne uđe u oči. Zatim navlažite lišće kapima vinove loze i stavite ga preko noći na oči kao oblog. Ako to radite često (svakodnevno), *mutnoća će nestati i vid će postati oštriji.*

(PL 1215 D)

Ponekada dolazi do degenerativnoga zatamnjenja leće kao posljedice upale, senilnosti, utjecaja rentgenskoga zračenja, trauma ili šećerne bolesti, kao i zbog uzimanja nekih otrovnih tvari ili droga. Vid izgubljen zbog mrene može se vratiti kirurški, ali pogoršanje nastalo zbog glaukoma, pogrešno dijagnosticiranog kao mrena, može dovesti do doživotnog sljepila.

Zlatni topaz jedan je od najboljih lijekova protiv slabljenja vida:

Tko god boluje od (progresivnoga) *gubljenja vida, treba držati topaz tri dana i tri noći u čistome vinu. Ovlažite oči prije spavanja mokrim topazom, tako da tekućina uđe i u oči. To se vino može koristiti pet dana nakon što izvadite topaz. Vlažite oči svake večeri topazom umočenim u vino. Nakon petoga dana zamijenite vino novim vinom, pridržavajući se navedenog postupka. To pročišćava oči kao najbolji lijek.* (PL 1255 C)

Oštećeni vid uzrokovan hormonalnim poremećajima štitnjače koja zatamnjuje i muti vid, može poboljšati kristalni kamen:

Stavite kristalni kamen na sunce i potom topli kristal stavite na oči, ako su mutne. Kristalni kamen odstranjuje zloćudne tekućine (neisplakane suze, kao u glaukoma s njegovim unutrašnjim tlakom), *i vraća se vid, jer prirodno je podrijetlo vida nastalo od vode.* (PL 1263 D)

Plavi safir još je jedan dragi kamen koji olakšava bolne upale oka (konjunktivitis):

Tko god ima bolove u očima koje su crvene i upaljene, ili oštećeni vid, treba staviti safir u usta prije doručka i ovlažiti ga slinom. Potom vršcima prstiju treba uzeti slinu i njome ovlažiti oči, tako da oko iznutra dođe u dodir sa safirom. Oči će se izliječiti i bit će vrlo bistre. (PL 1253 C)

Bolovi u očima mogu se dovesti u vezu i s akutnim napadajem glaukoma. Uvijek otiđite liječniku, jer neliječeni glaukom može uzrokovati doživotno sljepilo.

Naše su oči zrcala koja oslikavaju stanje duše. Gledajući duboko u oči i čitajući njihov govor preko jednostavnih pokazatelja poput osmijeha ili suza u očima, možemo prepoznati tugu ili radost. Ali prema Hildegardi, oči se također odnose na prvi par vrlina i mana: ljubav prema nebeskim stvarima i ljubav za svijet. Kao što stoji u Prvoj poslanici Ivanovoj (2:15–16): "Nemojte ljubiti ni svijeta ni onoga što je u svijetu! Ako tko ljubi svijet, u njemu nema ljubavi Očeve, jer ništa od ono-

ga što je u svijetu – požuda tijela, požuda očiju, oholost zbog imetka – ne dolazi od Oca, nego dolazi od svijeta."

Materijalistički ili krivi pogled na svijet može nam zavarati oči, tako da nam nevidljivi svijet (nutarnji svijet) uopće ne bude stvaran. Psalam 135:16: (...) "oči imaju, a ne vide"; ili psalam 119:18: "Otvori oči moje, da gledam divote tvoga Zakona!" Vidjeti znači vjerovati, jedino ako znamo kako vidjeti; psalam 13:4: "Prosvijetli mi oči, da ne zaspim na smrt." Ovdje se ne misli na fizičku smrt, već na duhovnu smrt na koju u našemu suvremenome svijetu nailazimo češće no ikada prije. Zato budimo živi, gledajući otvorenim, sjajnim, uzdignutim očima, pridružujući se ovoj molitivi zahvalnosti: "Oči svoje uzdižem k tebi, koji u nebesima prebivaš. Evo, kao što su uprte oči slugu u ruke gospodara, i oči sluškinje u ruke gospodarice, tako su oči naše uprte u Jahvu, Boga našega, dok nam se ne smiluje"(psalam 123:1–2).

Poglavlje drugo

UŠI

METABOLIZAM JETRE I SLUH



va su uha poput krila koja dopuštaju glasovima i zvukovima da uđu i iziđu, baš kao što krila omogućuju pticama da se vinu u zrak.

Svaka bolest nema samo jedan uzrok. Ona nešto znači i ima svoj razlog. Ponekad želi nas naučiti da pažljivije kontroliramo želudac. U lipnju kada su jagode zrele, dramatično se povećavaju uhobolje, infekcije krajnika, upale grla, slijepoga crijeva i osipi. Hildegarda piše:

Plodovi jagoda loše utječu na osobe koje ih jedu (mijenja im se kemija krvi). *Jagode nisu dobre za jelo ni zdravome ni bolesnome, jer rastu tako blizu zemlje da uspijevaju čak i u zagađenome zraku.* (PL 1194 A)

A slični problemi nastaju i kada se jedu breskve. Većina ljudi neće okriviti jagodu ili breskvu, bar ne odmah. Ali tko god pati od navedenih tegoba, treba obuzdati svoje nepce, i mora se zarana naučiti odbacivati ta zadovoljstva kako bi bio pošteđen mnogih drugih bolesti.

U rano proljeće kada se obrezuju vinogradi, može se sakupiti biljni sok, vrlo učinkovit za uhobolju.

Sakupite sok iz obrezina u posve čistu bočicu u doba od rana jutra do podne (ne kasnije, jer bi se kapi pokvarile), *i čuvajte ga na tamnome mjestu.* (PL 1244 D)

Taj sok ne samo da je učinkoviti lijek za uho, već je izvrstan i za oči, čak i za razne upale očiju. Sokom ovlažite kapke jedanput ili dvaput na dan, i vid će vam se popraviti. Tom izlučinom vinove loze napunite devet desetina bočice, a ostaloj desetini dodajte maslinovo ulje, te dobro protresite prije uporabe *(Guttae vitis oleosae /rosatum/H).*

Taj lijek liječi uhobolju, čak i bolove izazvane upalom srednjeg uha, te neuralgične glavobolje, kada se bolovi osjećaju u uhu i oko njega. Umočite prst u lijek i utrljajte tekućinu oko cijelog uha, ali ne ukapavajte u samo uho kao što se to radi s drugim kapima za uši. To donosi brzo, učinkovito olakšanje, i sprečava rano izbijanje upale srednjeg uha. U slučaju akutne upale srednjeg uha ublažava bolove, međutim ako imate vrućicu, obratite se liječniku. Taj uljni pripravak od loze tako je koristan da bi ga trebala sadržavati svaka kućna apoteka ili kutija za prvu pomoć.

Još je jedan dokazani lijek za privremenu gluhoću, a to je primjena duguljastoga kamena jaspisa. Hildegarda opisuje postupak:

Ako su osobe gluhe na jedno uho, trebaju jaspis zagrijati i ovlažiti svojim dahom. Potom odmah kamen treba staviti u uho i zatvoriti ušni kanal vatom da bi se toplina kamena prenijela u uho. Tako će se vratiti sluh. (PL 1257 A)

Za tu se namjenu jaspis može izrezati u obliku masline ili maloga graha i polirati, a zatim se stavlja na lančić tako da kamen ne može preduboko skliznuti u ušni kanal. Također može se koristiti i jaspis u obliku stošca koji tek djelomično ulazi u uho.

Prah od četiriju izmiješanih sastojaka liječi gluhoću nastalu zbog katara i upale srednjeg uha (prah korijena galange i aloje):

Hildegarda piše:

Uzmite galangu (korijen katara), *trećinu te količine aloje, dvaput toliko origana i nekoliko listova breskve. Sve to pomiješajte u*

prah, te ga uzimajte svakodnevno nakon jela, a i na prazan želudac. (PL 1135 A)

Bolesnici koji koriste taj prah, uzimaju prstohvat ili dva prstohvata da "začine" zadnji zalogaj obroka, ili uzimaju prah za vrijeme jela.

Uho je posebno važno, jer u metabolizmu tijela uzajamno djeluje s jetrom. Hildegarda uočava neposrednu povezanost između onoga što uho čuje i metabolizma jetre. Zvukovi bučne disko-glazbe mogu oštetiti ne samo uho, već mogu prorupčati jetru tako da izgleda poput švicarskoga sira. S druge strane pak dobra glazba usklađuje slabi metabolizam osoba u depresiji i ispunjava ih radošću.

Prema Hildegardi, uho je vrlo važno središte koje kontrolira zdravlje i bolest:

Kada god krvne žile dođu u doticaj s tjelesnim sokovima koji su zbog toga šokirani, dospijevaju također do ušnih kanala, pa tu i tamo utječu na sluh, jer slušanjem osoba često stječe zdravlje ili bolest; slično tomu, osoba se oduševljava zbog sreće, ali zbog nesreće pada u duboku žalost. (LDO III, Vision)

Liječenje pomoću glazbe, poznata zamisao liječnika od davnina, plod je jednakih ideja. Sama je Hildegarda komponirala više od 77 napjeva i glazbenu dramu *Ordo Virtutem*. Sada, kada konačno znamo da se duševni poremećaji (uznemirenost, zlovolja, očaj) mogu izliječiti glazbom, bilo bi vrijedno ispitati kako se uređuje metabolizam jetre (vidjeti poglavlje deveto).



Pelin *(Artemisia absinthium)*

Poglavlje treće

ZUBI
LIJEP OSMIJEH



ildegardin postupak za sprečavanje karijesa i liječenje zubnih bolesti, s današnjeg je znanstvenoga gledišta potpuno pouzdan. Kako je Hildegarda tada mogla poznavati i pribaviti tako učinkovita sredstva za liječenje koja su priznata danas, ako nije bila nadahnuta mudrošću samoga Boga?

Hildegarda nam daje jednostavan i djelotvoran postupak za svaki dan, kojeg naziva jačanje hladnom vodom. Oni koji žele jake, zdrave zube, trebaju ujutro ispirati usta svježom, čistom vodom odmah nakon ustajanja (CC 173, 33). Držite vodu u ustima sve dok se ljepljivi sloj na zubima ne otopi. Zube treba četkati često, i to hladnom čistom vodom. Ljepljivi se sloj neće stvarati i zubi će biti jaki i zdravi.

Hladna voda posebno je djelotvorno i moćno sredstvo za jačanje zubi. Steknite naviku da odmah nakon ustajanja četkate zube hladnom, svježom vodom (izvorska ili bunarska voda bolja je bez pasta za zube, fluorida, klorida, ili kojih drugih patvorina). Hladna voda rastvara sluzave naslage, uklanja mrlje i sprečava promjenu boje zubi (dekoloracija), te u ustima ostavlja svjež okus. Naviknite obitelj na to već zarana, jer pranje zubi mlakom vodom slabi zube.

Za svakodnevnu njegu zubi, Hildegarda predlaže tonik od pepela vinove loze:

Ako su vam desni gnjile, dodajte nekom dobrom vinu još topao usitnjeni pepeo vinove loze. Često perite zube, napose poslije jela. Ojačat će i zubi i desni. Oni koji imaju zdrave zube, tim će postupkom održati osmijeh pun životne snage i zdravlja. (PL 1244 B)

Napunite usta pepelom loze otopljenim u vinu i time četkajte zube i desni, koristeći mekanu četkicu od prirodne dlake. Ne ispirite usta, već samo ispljunite. To je djelotvoran postupak protiv krvarenja desni i paradentoze, izbjeljuje zube i čini ih sjajnim. Ranjave desni same će se obnoviti novim stanicama i iznova će čvrsto držati zube.

Hildegarda daje precizno, gotovo patologijsko objašnjenje nastanka zubnoga karijesa.

Najfiniji splet krvnih žila obavija tanku ovojnicu ili membranu u kojoj je smješten mozak, i pruža se do samih desni i zubi. Ako se ispuni škodljivom, smrdljivom i pokvarenom krvi, te ako se k tome zagadi prljavom pjenom koja nastaje čišćenjem mozga, nosi tu trulu tvar s bolovima iz mozga do desni i do samih zubi. Zbog toga zubno meso pa čak i obraz otiču, i osoba osjeća bolove u desnima. Kada god osoba redovito ne pere zube vodom, vremenom joj se u desnima nakuplja nekakva sluz. Tako desni obolijevaju, a ponekad se pojavljuju i crvi u zubima zbog stare sluzi, pa desni otiču i osoba trpi bolove. (CC 94, 17)

Da bi se obnovilo zdravlje i rast novih stanica, za zubobolju može se koristiti vino. Ono djelotvorno čisti i odstranjuje trule otpadne tvari i uzročnike upale. Vino je posebno korisno za liječenje jakih bolova zubi i desni, i uvijek ga valja koristiti za preosjetljivost nakon blombiranja ili popunjavanja šupljina zubnoga korijena.

Tko god pati od otrovane krvi (infekcija), *ili od pražnjenja iz mozga u zube, treba uzeti jednake dijelove* (jednu do dvije jušne žlice) *pelina* (Artemisia absinthium) *i sporiša* (Verbena officinalis), *i skuhati ih u čistoj posudi s pravim, prirodnim vinom. Potom treba procijediti vino i popiti ga nakon dodavanja malo šećera, a skuhano ljekovito bilje još toplo valja staviti na čeljust na mjesto zubobolje, te ga povezati prije odlaska na spavanje. Osoba to treba*

raditi sve dok se ne izliječi. Vino ugrijano biljem i zatim popijeno, očistit će sitne kanale koji vode od moždane ovojnice do desni. Bilje stavljeno na čeljust umiruje zubobolju s vanjske strane, a toplina pelina i sporiša uz vino, stišava zubobolju. (CC 173, 14)

Ljekovito se bilje može dobiti u čajnim vrećicama, već pripremljeno za uporabu kao oblog. Vino za zubobolju također je djelotvorno u odstranjivanju žarišta *(foci)* koja stvaraju bakterije i virusi, napose plombe od srebrnog amalgama. Te su plombe vrlo otrovne, jer stalno oslobađaju male količine žive koja uništava obrambeni sustav.

Hildegarda nam preporučuje lijekove protiv kvarenja i propadanja zubi, koji su posljedica današnje svakodnevne devitalizirane, demineralizirane prehrane poput šećera, bombona, te rafiniranoga bijeloga brašna.

Kada crv nagriza zub, valja da osoba uzme u jednakim omjerima prah aloje (Aloe vera) *i mirhe* (Commiphora myrha). *Tu mješavinu treba zagrijati nad žarom bukovine u zemljanoj posudi s uskim otvorom. Neka dim što se diže dospije do bolnoga zuba preko slamke kroz poluotvorene usne. Sami zubi međutim moraju biti čvrsto stisnuti da previše dima ne uđe u grlo. To treba raditi pet dana dvaput do triput na dan, i doći će do izlječenja.* (CC 174, 5)

Prema Hildegardi, toplina aloje i mirhe osnažena žarom, uništit će bakterije. Tko li će biti dovitljivi tehničar koji će izraditi "dimni pištolj" za zubne šupljine današnjih Hildegardinih sljedbenika?

Za liječenje i sprečavanje zubnih bolesti i upale desni, uzmite *viriditas* (životnu snagu) iz svježih zelenih listova:

Uzmite vrtnu salatu, ili kada je nema svježe izrezano lišće, i dodajte malo krasuljice (krbuljice). *Dobro isjeckajte. Dodajte malo vina i žvačite petnaest do dvadeset minuta.* (PL 1165 B)

Taj je postupak u skladu sa znanstvenim dokazima o tome da klorofil djeluje učinkovito i ljekovito.

Nedostatak kalcija još je jedan uzrok zubnih bolesti. Kako je Hildegarda mogla znati da nam je potreban prah od loso-

sovih kostiju *(Salmonis pulverata)* kao temeljni lijek za nedostatak kalcija?

Kad vam se zubi kvare i slabe, usitnite lososovu kost u prah (jednu čajnu žlicu) *i dodajte prstohvat soli. Prije spavanja iščetkajte zube tom mješavinom, ali nemojte ispirati usta. To će očistiti vaše desni, odstranit će žućkaste mrlje i naslage, izliječiti i ojačati vaše zube.* (PL 1274 D)



Sporiš *(Verbena officinalis)*

Poglavlje četvrto

PREHLADA I GRIPA

I PASTIRSKA IGLICA



Banalna prehlada započinje glasnim "a–ćii–ha" i "nazdravlje"!

Zašto kišemo? Hildegarda daje nov i zanimljiv odgovor:

Kada krv u žilama nije budna i živahna već leži tamo kao uspavana, jednako tako kada se tjelesni sokovi ne kreću dovoljno brzo već su lijeni i usporeni, duša to zamjećuje i potresa tijelo kihanjem, te tako budi krv i sokove osobe da se ponašaju onako kako se pristoji. Kada se vode ne pokreću olujama i poplavama, postaju ustajale. Tako i čovjek; tko ne kiše i puhanjem ne pročišćuje nos, istrulit će iznutra! (CC 133, 9)

Hildegarda nam daje koristan odabir sredstava za liječenje i sprečavanje obične prehlade. Najpoznatije je takvo sredstvo prah protiv gripe, čiji je glavni sastojak usitnjena pastirska iglica *(Geranium anglicum)*. Taj jedinstveni prah protiv gripe, svestrano je i učinkovito sredstvo za šest uobičajenih simptoma (vidjeti poglavlje šesto).

1. **Hunjavica**
   Duboko udahnite prah protiv gripe višeput na dan nakon što ispušete nos.
2. **Glavobolja zbog gripe ili zbog osjetljivosti na vrijeme**
   Izmiješati 2–3 prstohvata praha protiv gripe i soli i staviti na kruh.

3. Grlobolja, promuklost
Čajnu žlicu praha protiv gripe kuhati 2 minute u čaši vina i popiti dok je vruće.

4. Kašalj
Čajnu žlicu praha protiv gripe umiješati s cimetom u palačinku (brašno od krupnika ili cjelovito brašno, voda i sol, bez jaja) i u umak od jabuka, nekoliko puta na dan.

5. Želučana gripa
Čajnu žlicu praha protiv gripe uzeti nakon jela.
(PL 1188 B)

6. Srčani bolovi tijekom gripe i nakon nje
Da bi se spriječilo daljnje oštećenje srca koje uzrokuju otrovi virusne infekcije gripe, uzeti 2–3 prstohvata praha protiv gripe svakoga dana sa salatom ili na kruhu, ili ga polizati s dlana. (PL 1188 A)

7. Preventivno liječenje
Pola čajne žlice praha protiv gripe uzeti u salati ili juhi tijekom epidemije gripe, ili u godišnje doba kada vladaju uobičajene prehlade; postupak je učinkovit gotovo 100 posto.

Kad je prehlada ili gripa u najgoroj fazi, ostalim se simptomima pridružuje vrućica. Poput drugih iskusnih travara, Hildegarda hvali podanak za cijepljenje zvjezdanke *(Radix imperatoria ostruthium)* zbog učinkovitosti u svim grozničavim stanjima:

Podanak je topao i smanjuje vrućicu. Tko god ima bilo kakvu groznicu, treba uzeti podanak koji se koristi za cijepljenje, usitniti ga (čajna žlica), *na to izliti pola čaše vina i ostaviti da odleži preko noći, a idućega jutra dodati još vina i popiti prije doručka, i tako tri do pet dana.* (PL 1193 A)

Ponavljajte taj postupak svake večeri koristeći svježi korijen, u teškim slučajevima pet dana. Procijedite sok i uzimajte čajnu žlicu višeput na dan prije jela.

Napitak od galange i maline još je jedno vrlo jednostavno, ali učinkovito sredstvo protiv vrućice, odlično za djecu. Dvije tablete galange odnosno trećina čajne žlice galange u prahu, izmrve se i pomiješaju u čaši s malinovim sokom (sirup od maline s vodom). Taj lijek ugodnoga okusa valja pijuckati često tijekom dana. Ne zaboravite svakiput prethodno promiješati!

Kad je neka bolest praćena vrućicom, preporučuje se ostati u postelji u toploj, ali ne pregrijanoj sobi. Ovlažite zrak parom iz posude u kojoj ste zakuhali vodu, ili koristite ovlaživač. Pijte veće količine čaja od ljekovitoga bilja (komorač, kadulja) i svježe iscijeđenoga soka naranče ili limuna. Prestanite jesti i pridržavajte se dijete za bolesnike, faza od jedan do tri (vidjeti poglavlje osmo).

Hildegarda jasno razlikuje prehladu s kašljem i prehladu s grloboljom. Prehlade s običnim kašljem iziskuju tonik od macine trave *(Marrubium vulgare compositum)*:

Oni koji kašlju trebaju uzeti komorač i kopar u jednakome omjeru, dodati tome trećinu macine trave, skuhati to u vinu, procijediti kroz laneno platno i popiti. Kašalj će prestati. (PL 1143 A)

Bolesnici koji pate od grlobolje koja grebe i ranjava grlo, trebaju piti tonik od divizme *(Verbascum thapsus compositum)*:

Oni koji imaju grlobolju i promuklost uz bolove u prsima, trebaju skuhati divizmu i komorač u jednakom omjeru u pravome vinu, procijediti kroz laneno platno i često piti (svakoga dana), *pa će im se vratiti izgubljeni glas.* (PL 1180 B)

Kombinacija obaju tonika odličan je lijek za sve slučajeve hunjavice, kašlja i promuklosti; zove se *spezies grippales compositum* (divizma, komorač, kopar i tetrljan), i pripravlja se na opisani način. Začepljenost nosa gustom sluzi koja onemogućuje disanje, uz pritisak i bolove u sinusima *(sinusitis)*, prema Hildegardi posljedica je nakupljanja raznih škodljivih sokova *(diversis humores)*. Ti sokovi potječu iz naše prehrane i pića. Određena hrana, napose mliječni proizvodi poput punomas-

noga mlijeka, sira i sladoleda, stvaraju štetnu sluz koja začepljuje nos. Odraslima često nedostaje laktoza, stoga teško probavljaju mliječne proizvode. Sir može biti lakše probavljiv ako se začini kimom.

Hildegarda prekrasno objašnjava hunjavicu:

Iako je ljudski mozak uglavnom zdrav i čist, ponekad poremećaji zraka i drugih elemenata dospijevaju do mozga i donose različite tekućine (humore). *Od toga dolazi do magličastoga dima u prolazima nosa i grla, pa se tu nagomilava škodljiva sluz slična isparavanju maglovitih voda. Ta sluz privlači bolesne dijelove slabih tekućina, tako da se bolno izlučuju iz nosa i grla; slično tomu čirevi pucaju kada su zreli i iz njih istječe gnoj; nikakva se hrana ne može skuhati, a da se nečistoća ne izluči kroz pjenu. Jednako tako postupa i duša u ljudskome tijelu kada se svi tjelesni sokovi u očima, ušima, nosu, ustima, i probavnome sustavu svaki na svoj način – skuhaju na vatri duše, kao što se jelo kuha ponad vatre, dok se ne stvori pjena.* (CC 134, 19)

Inhaliranje mješavinom nježnih vrškova komorača i kopra *(herbulae fumantes)* izvrstan je lijek za jaku hunjavicu. Bolesnik treba uzeti čisti zemljani lonac, zagrijati ga na štednjaku, i pritom paziti da se ne pregrije. Potom čajnu žlicu navedenih trava treba usuti u vreli zemljani lonac. Dim koji se diže udiše se ustima i nosom, ako je potrebno i preko lijevka koji se naopako postavlja na lonac da bi se isparavanje koncentriralo. Kada završite s inhaliranjem, prepržite komadić kruha i pojedite ga s ispečenim travama. To ponavljajte tri do pet večeri (također i tijekom dana), i najgora će hunjavica krenuti nabolje. (PL 1157)

Hunjavice izazvane mirisom sijena sve više muče ljude, napose djecu zbog slabe otpornosti, i zbog toga što čovjek zagađuje svoj okoliš otrovima. Ali postoji pomoćno sredstvo za svladavanje simptoma poput začepljena i natečena nosa s čistim vodenastim iscjetkom, svrbeža očiju i napadaja kihanja. Jaspis u obliku masline pročišćuje nos i omogućuje lakše disanje:

Tko ima vrlo gustu sluz treba uzeti jaspis, ovlažiti ga i zagrijati toplim dahom. Potom treba ga staviti u nosnicu i prekriti dlanom da bi se toplina kamena popela do mozga. Tada će se sluz mnogo lakše rastvoriti i osoba će ozdraviti. (PL 1257 A)

Inhaliranje dimom od tisovine *(Taxus baccata)* još je jedan posebno djelotvoran postupak protiv hunjavice izazvane sijenom. Usitnite mali suhi komad drveta u strugotinu i zagrijte je na štednjaku u čistome keramičkome lončiću. Inhalirajte tim dimom nos i usta bar tjedan dana svakodnevno, i hunjavica će popustiti.

Tko ima tegobe u nosu i prsima koje su posljedica kužnih tekućina, treba udisati dim od tisova drveta kroz nos i usta, pa će se kužne tekućine blago otopiti i nestati bez nanošenja ikakve štete tijelu. (PL 1238 C)

Astma u kombinaciji s migrenom, vrlo se teško liječi. Jaki napadaj astme kada se bolesnik bori da dođe do daha, postaje blijed i oblijeva ga hladni znoj a jezik postaje plavičast, upozorava na hitni slučaj, i odlaženje u bolnicu prijeko je potrebno. Da bi se pomoglo plućima, bolesnik treba piti kozje mlijeko koje se lako probavlja i sadrži visok postotak vitamina A, B i D. Čestice masnoće manje su negoli u kravljemu mlijeku. Kozje je mlijeko prirodno homogenizirano i u njemu ne dolazi do odjeljivanja sastojaka.

Tko ima bolesna pluća neka pije kozje mlijeko, i izliječit će se. (PL 1325 B)

Svatko s plućnim tegobama napose astmatičari, trebaju piti približno pola litre kozjega mlijeka na dan.

Kronični bronhitis s hripavim dahtanjem posebno ako je praćen gubitkom daha ili bolnim disanjem, ili ako je praćen iskašljavanjem sive ili zelenkastožute sluzi, iziskuje liječenje tonikom od jezičca. To je jedinstveno liječenje za bolesnike s oštećenom jetrom i crijevnim bolestima kao posljedicom hormonalnoga poremećaja.

Paprat jezičac (Scolopendrium vulgare) *topao je i pomaže bolnoj jetri, plućima, i liječi crijevne bolesti. Uzmite jezičac i skuhajte*

ga u jakome vinu, dodajte čisti med, iznova zakuhajte, dodajte dugi papar (Piper longum), *dvaput toliko cimeta, zakuhajte treći put i procijedite kroz laneno platno; dobit ćete čisti tonik kojeg često pijte* (svakodnevno) *prije i poslije jela. Koristan je za jetru, čisti pluća, i zacjeljuje bolna crijeva.* (PL 1142 A/B)

Ta vrlo ljekovita terapija pokazala se korisnom u slučajevima oštećenoga rada žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem, za menstrualne tegobe, cistitis, upalu žučne vrećice i inzulinsku glad u šećernoj bolesti.

Poput ljekovitih juha kineske medicine, krem-juha od tetrljana *(Marrubium vulgare)* koja se jede tri ili četiriput na dan, izliječit će kroničnu upalu krajnika, grla, glasnica i sinusa. Uzmite jušnu žlicu ili dvije jušne žlice, a za grlobolju i sinusitis šaku nasjeckanoga tetrljana, i skuhajte u šalici vode. Procijedite uvarak i dodajte dvije šalice bijeloga vina. Kuhajte šalicu te mješavine s dvije do tri jušne žlice vrhnja na zdjelu juhe.

Pijte često tijekom dana, i grlo će ozdraviti. (PL 1143 A)

Zbog bolesti srca, u starijih se ljudi ponekad pojavljuje emfizem odnosno gubljenje daha bez ikakva fizičkoga napora. Imaju osjećaj da im nedostaje zrak, disanje im je bolno i muči ih suhi kašalj. U suvremenoj medicini za to nema lijeka. Jedino Hildegardino vino od plućnjaka *(Pulmonaria officinalis)* može pomoći da se olakšaju navedeni simptomi i poveća unošenje kisika.

Tko ima napuhana pluća tako da kašlje i teško diše, treba zakuhati plućnjak u vinu i taj napitak često piti na prazan želudac, pa će ozdraviti. (PL 1141 D)

Bolesnici s jednakim simptomima, ali bez kašlja, trebaju skuhati čaj od plućnjaka s vodom, i piti ga prije i poslije jela triput na dan, sve dok se ne izliječe.

Čaj odstranjuje loš zadah i škodljivu sluz koja uzrokuje otežano disanje i bolove u plućima. (CC 175 B)

Od lišća običnoga cvijeta pakujca *(Aquilegia vulgaris)* može se pripraviti još jedan jednostavan lijek. Svatko s natečenim

žlijezdama ili problemima s polipima, treba ga žvakati sirovog nekoliko puta na dan, i to nekoliko tjedana. Jedan je šestogodišnji dječak koji više nije dobro čuo, doveden ljetos u moju ordinaciju. Žlijezde su mu blokirale Eustahijevu cijev do te mjere da se tražila hitna operacija. Uz limfnu drenažu i redovito ukapavanje pakujca, dječakovo se stanje postupno poboljšavalo, tako da operacija više nije bila potrebna. Do mjeseca rujna vratio mu se sluh i mogao je početi pohađati školu.

Žudnja i znatiželja za novim i nepoznatim jelima i pićima može uzrokovati hunjavicu. Tijelo u svojoj mudrosti, pokušava odstraniti nastale otrove kroz nos u obliku tekućine. Taj je postupak pročišćavanja jednako toliko važan koliko i probava i izlučivanje, i ne smije se nikada priječiti kapima za nos ili drugim sredstvima.

U svjetlu Hildegardina uzročno-posljedičnog odnosa, možda i žudnja za zabavom (*joculatrix* = treći porok) uzrokuje začepljeni nos ili hunjavicu. Povratak zdravlju iziskuje ne samo umjerenost u jelu i piću (skromnost = treća vrlina), već i jednostavan život.

Nekompliciranome životnome stilu dodajte pet do šest badema na dan, i eto vam Hildegardine zaštite od prehlade! Kao što stoji u Starome zavjetu, bademovo drvo sa svojim bogatstvom plodova simbol je ne samo za Mariju već i za *viriditas*. Kada je Mojsije ušao u Šator sastanka pred Svjedočanstvo onoga jutra nakon što su svih dvanaest starješina ostavili svoje štapove unutra, vidio je da je štap Aronov iz doma Levijeva propupao. "Potjerala mladica, procvjetao cvijet i sazreli bademi" (17:23). O bademu, Hildegarda piše:

Kora, lišće, i biljni sok nisu dobri kao lijek, jer sva je energija koncentrirana u plodu. Ali svatko tko ima praznu glavu, lošu boju lica i glavobolju, često treba jesti plod badema, i ispunit će mozak i vratiti zdravu boju. I tko god ima bolesna pluća i slabu jetru, treba često jesti bademe sirove ili kuhane. Oni će plućima vratiti energiju, jer ni na koji način ti plodovi ne iscjeđuju niti isušuju osobu, nego je samo jačaju. (PL 1225 C/D)



Pakujac *(Aquilegia vulgaris)*

Poglavlje peto

KOŽA
POREZOTINE, UGRIZI, UBODI I OPEKLINE



oža u ljudi živi, ona nije poput željeza koje hrđa. Kada je koža bolesna, valja s njom postupati na "koži primjereni način". Mnogo je razloga zbog kojih koža obolijeva. Porezotine se mogu inficirati, opekline crvene i nastaju mjehuri, ugrizi i ubodi pošast su za pokožicu. Za sve te slučajeve, Hildegarda ima mnogo koži primjerenih terapijskih postupaka.

Iscjeljivanje kroz kožu vrlo je bitno u Hildegardinu sustavu liječenja. Mnogi Hildegardini lijekovi primjenjuju se preko kože, primjerice utrljavanjem, kupkama, grijanjem, saunom, stavljanjem kupica. Tim se postupcima najmanje služimo u liječenju kožnih bolesti, a najčešće u liječenju unutrašnjih bolesti.

Hildegarda ovako opisuje osip, vrlo čest kožni problem:

Kada loši tjelesni sokovi ožaloste pojedinca osipom po čitavu tijelu, valja malo pričekati da čirevi sazriju i da se ispuste tjelesni sokovi. Kada se koža između čireva zacrveni i počne isušivati, valja odmah staviti odgovarajući melem. Tako koža neće postati bolnija zbog infekcije, i neće ponovno doći do sepse. (CC 154, 33)

Vjerojatno najbolji Hildegardin lijek za kožu jest melem od ljubica, koji djelotvorno sprečava stvaranje ožiljaka:

Uzmite ljubice, istisnite iz njih sok, i procijedite ga. Uzmite maslinovo ulje u omjeru trećine težine soka ljubica, zatim uzmite kozje

salo točno onoliko koliko teži sok. Neka se ta tri sastojka kuhaju na laganoj vatri u novome loncu, i pretvorit će se u melem.

(CC 204, 25)

Hildegarda se nikada ne bavi uzrocima kožnih bolesti koje izazivaju bakterije, jer nemoguće je uništiti sve bakterije i viruse koji izazivaju kožne infekcije. Čovjekova je koža glavni obrambeni zid od infekcija. Najčešće će prirođene samoizlječive snage tijela biti dovoljne da se bore s infekcijom, ako se primijene odgovarajući lijekovi. To donekle ovisi o agresivnosti bakterija, ali nedvojbeno i o našoj inteligenciji da ne pretvorimo kakvu malenu gnojnu vrećicu koja bi zacijelila sama od sebe, u velik apsces provocirajući ga češanjem ili stiskanjem.

Infekcija je uvijek posljedica kakve rane, stoga važno je znati što poduzeti kada nastane ozbiljno gnojenje ili upala. Nemojte čekati, odmah započnite liječenje sporišom *(Verbena officinalis)* čim infekcija postane problematična i počne se stvarati gnojna vrećica na koži, u koži, ili ispod kože.

U poodmaklim slučajevima obično je potrebno da liječnik otvori apsces. To je stari, vrlo dobar postupak koji omogućuje istjecanje gnoja. No bez obzira na stadij, oblog od sporiša zaustavit će razvoj infekcije. Sporiš čini inficirano područje otpornijim, tako da se bakterije više ne mogu širiti.

Liječenje sporišom mora se provesti kako valja. Inficirano se područje najprije mora prekriti čistim, ispeglanim komadom lanenoga platna, potom se na još toplo platno stavlja skuhano bilje, ne voda. Jušna žlica mljevenoga sporiša stavi se u muslinsku vrećicu koja se lako može sašiti. Vrećica sa sporišom kuha se u vodi, i nakon što se lagano iscijedi stavlja se na laneno platno kojim je prekriven apsces. Čim se osuši, postupak treba ponoviti.

(PL 1190 B)

Tako se mnoge jednostavne infekcije mogu spriječiti u samome začetku, a poodmakle zaustaviti. Nakon otvaranja apscesa, takvo liječenje pospješuje brzo zacjeljivanje rane. Kada

se rana inficira i upalni proces traje više od tri dana, mudro je savjetovati se s liječnikom radi dijagnoze i liječenja. Jedino liječnik može odlučiti da li je potrebno dodatno liječenje antibioticima. Ako se postupak sa sporišom primijeni pravodobno, dolazi do prirodnog zacjeljivanja rane ljekovitom snagom samoga tijela.

APSCES KAO POSLJEDICA KOŽNE BOLESTI SKROFULOZNE PRIRODE

Limfne žlijezde u vratu mogu nateći i postati osjetljive, iako drugdje nema bolova. Često ih ima više u nizu, poput niske biserja. Obično ne bole, ali majke zbog njih postaju zabrinute, jer uporno su otečene tjednima ili mjesecima. Oblikuju se ponekad u prave smotuljke, i mogu se povećati toliko da pucaju. To se nekada zvalo skrofulom ili svinjskim vratom, jer svinje imaju debele naslage na vratu. Skrofulozni kožni apscesi najčešće su posljedica tuberkulozne infekcije limfnih žlijezda. Od toga pate pretežno djeca.

Ovdje nije riječ o čvorovima ili limfnim žlijezdama na vratu koje se mogu napipati u području vilice i uha, i koje postaju bolne ili osjetljive u slučajevima upale krajnika, difterije, šarlaha, ili kojega drugoga upalnoga procesa u području glave, uha, zubi. Radi se o žarištu koje će nestati zajedno s infekcijom, i koje ne iziskuje posebno liječenje. Liječnik ih obično primjećuje tek kao simptome osnovne bolesti poput upale grla, uhobolje, zubobolje.

U slučaju skrofulozne bolesti, dobri se rezultati mogu postići vrlo jednostavnim lijekom: sirovo lišće pakujca ili kandilke *(Aquilegia vulgaris)* treba žvakati nekoliko tjedana višeput na dan (PL 1184 B). To prekrasno vrtno cvijeće samo se osjemenjuje i pojavljuje se svake godine, gotovo poput korova. To bar vrijedi za najrasprostranjenije vrste.

Vjerojatno i livadni pakujac ima jednaku moć liječenja, ali ne mora biti samonikli. Naprotiv, pažljiv uzgoj i pripitomlja-

vanje oduvijek je oplemenjivalo divlje vrste. Hildegarda kaže da uloženi trud donekle poboljšava nasljeđe.

Oprano lišće može se umočiti u med ili usitniti i pomiješati sa sokom od jabuke, kompotom od dunje ili sličnim neutralnim, to jest neškodljivim temeljcem za davanje okusa, tako da će ih čak i osjetljiva djeca rado pojesti. Ako koristite osušeni pakujac iz ljekarne (preporučuju se listovi), treba pomiješati pedest grama pakujca u prahu s dvadeset do trideset grama tinkture od pakujca (sok od pakujca u alkoholu) i dati bolesniku dvije čajne žlice na dan, pomiješane sa sokom od jabuke. Ako se nakon nekoliko tjedana ili mjeseci stanje ne poboljša, nema druge nego osloniti se na izvorni recept i koristiti svježe lišće pakujca.

OPEKLINE

Oblog od lanenoga sjemena jednostavan je i siguran postupak za liječenje svih uobičajenih opeklina koje najčešće nastaju u kuhinji. Čak i opekline trećega stupnja s pougljenom kožom i krastama, mogu se izliječiti oblozima od lanenoga sjemena. Za opekline od zračenja uključujući opekline od rentgenskoga zračenja, također pomažu oblozi od lanenoga sjemena.

Prednosti obloga od lanenoga sjemena tako su mnogobrojne da je teško odlučiti se koju najprije spomenuti. Svaka je opeklina bolna i peče, a jedno i drugo može se trenutačno olakšati oblogom od lanenoga sjemena. Trenutačna primjena zavoja od lanenoga sjemena sprečava infekciju, a nakon toga slijedi brzo i sigurno zacjeljivanje rane bez velikog i ružnog ožiljka.

Tko god se opeče bilo gdje na tijelu, treba skuhati laneno sjeme u vodi na jakoj vatri, umočiti u tu vodu sterilno (ispeglano) *laneno platno, i staviti ga toplo na opečeno mjesto. Oblog će izliječiti opeklinu.* (PL 1202 D)

Otprilike tri čajne žlice cijelih sjemenki pitomoga lana *(Linum usitatissimum)* treba kuhati u dvije šalice vode (pola li-

tre). Kuhajte sjemenke sve dok voda ne postane sluzava poput želea. (Pazite, jako pjeni!) Zatim procijedite, jer koristi se jedino tekućina. Za oblog koristite isključivo laneno platno, jer očito je da ta vlakna također imaju zacjeljujući učinak na opekline. To je u suglasju sa suvremenom idejom o tome da je važno od kakvog je tvoriva kontaktna supstancija. Laneno platno natopljeno vodom od kuhanoga lanenoga sjemena, stavlja se toplo na opeklinu i mijenja se čim se počne sušiti ili postane neugodno hladno.

Kada nestane vrelina koja je izazvala opeklinu i ostane uobičajena rana na koži, zavoj od lanenoga sjemena treba ukloniti i koristiti uobičajeni melem za opekline. Nakon što se koža obnovi, neće biti ružnog ožiljka.

UGRIZI I UBODI INSEKATA

Ugrizi i ubodi raznih kukaca kod kuće ili na godišnjem odmoru, neugodna su ljetna pošast. Komarci, muhe, konjske muhe, pčele i ose čekaju nas – napose u kolovozu – na svakome koraku, i prilično nam umanjuju radosti boravljenja na svježem zraku i suncu. Ako se ti kukci namjere na vas kao na moguću žrtvu, dobro će vam doći obavijest o jeftinome lijeku kojeg ima u obilju. Budući da se češanjem i trljanjem nećete riješiti posljedica ugriza i uboda insekata, bolje će biti da slijedite ovaj provjereni lijek.

Bokvica je topla i suha. (...) Ako vas pauk ili koja druga napast dotakne ili ubode, tada odmah treba istrljati to mjesto sokom bokvice, i osjećat ćete se bolje. (PL 1169 C)

Dobro poznata livadna biljka bokvica (trputac) nalazi se uz rubove gotovo svih putova, a kvari čak i izgled naših travnjaka. Tanki, suličasti uski i žilavi listovi bokvice uspješno se koriste za liječenje ugriza i uboda insekata. Istisnite sok iz čistih vlati (najprije ih operite ako je potrebno), i stavite ga na ozljedu. Ako mjesto ugriza ili uboda jako svrbi ili otiče, utrljajte sok višeput i stavite na ranu zgnječene vlati. Iznenadit ćete se kako će brzo doći olakšanja.



Pastirska iglica *(Geranium robertianum)*

Poglavlje šesto

SRCE GALANGA I JASPIS



a, usta govore onim čega je srce prepuno" (Evanđelje po Mateju 12:34).

"A Isus, znajući njihove misli, reče im: 'Zašto mislite zlo u svojim srcima'?" (Evanđelje po Mateju 9:5).

"(...) i ne posumnja u srcu svome (...)" (Evanđelje po Marku 11:23).

"A Marija je pamtila sve te događaje i razmišljala o njima u srcu svome" (Evanđelje po Luki 2:19).

Što je zajedničko u tim četirma biblijskim navodima? Hildegarda nam daje odgovor. Ukazuje nam na to da nije mozak taj koji misli već srce, i da se srce može nazvati "radionicom misli". Misli su obilježene molekule-poruke koje se oblikuju, urezuju u dušu i utiskuju u srce. I kolaju krvotokom dok ne stignu do svoga odredišta. Tamo misli prianjaju i uzrokuju reakcije u jetri, bubrezima, i u mnogim drugim organima. U kakvoj je opreci taj opis srčane bolesti u usporedbi sa sljedećim!

Prema istraživanju Nacionalnoga instituta za srce *(National Heart Institute)* u Framinghamu, uzročnik kardiovaskularnih bolesti nedovoljna je prehrana i pet ozbiljnih čimbenika rizika:

1. visoki krvni tlak
2. visoka razina kolesterola u krvi koja uzrokuje aterosklerozu
3. zgrušavanje krvi
4. pušenje, kava, alkohol, ovisnost o drogama
5. gojaznost

Službena medicina liječi kardiovaskularne bolesti tako da nastoji ukloniti tih pet čimbenika, bez usredotočenja na prave uzroke koji su iza njih. Hildegarda gleda ispod površine i očiglednih simptoma, te opisuje 35 poroka koji uzrokuju te probleme. Također nudi 35 lijekova za srce koji su u suodnosu s porocima. Srce djeluje kao komandno sjedište u kojem udarci riječi, misli i osjećaji ostavljaju svoje znakove.

Tijekom života svakom se od nas dogodi da ga srce počne boljeti. Moramo imati na umu to da svi srčani bolovi ne ukazuju na bolest i nisu indikacija starosti. Ovisi o vama ili o vašem obiteljskome liječniku, hoćete li dopustiti da vas proglasi srčanim bolesnikom, ili pak smatrate da vas bolovi u srcu upozoravaju da trebate promijeniti stil života. Ako odmah pokušate riješiti nelagodu kakvim jakim lijekom, vjerojatno ćete zapostaviti dublju namjeru Boga i postati doživotni srčani bolesnik. Za neke ljude bolovi u srcu mogu biti upozorenje da se zamisle nad svojim osjećajima i vjerovanjima, ili da u potpunosti promijene svoj život. Drugi pak mogu biti ohrabreni da odbace cigarete, da ne uzimaju sve (život) preozbiljno, ili da se pomire sa svojim susjedom (neprijateljem) i nauče kontrolirati svoju ljutnju i svoju narav; ili možda tek da zahvale Bogu što su još živi. Bol je prethodnica, i podsjeća na to da vas Bog može uzeti sutra, ako svoj život ne okajete danas. Hildegardinih 35 postupaka liječenja srca mogu se promatrati kao humanistički pristup iscjeljivanju, budući da uvažavaju stvarne uzroke.

Kada god osjetite bol u srcu, slezeni, ili u bokovima, vino od meda i peršina bit će velika pomoć. Zamislite se nad vašim životnim navikama. Odbacite cigarete. Ne radite toliko

naporno noću. Možda vam treba više tjelovježbi, pješačenja ili šetnji. Nemojte se prejedati. Onaj koji je preosjetljiv na primjedbe drugih, neprestano uznemiruje svoje srce. Usredotočenost na materijalne vrijednosti poput zarađivanja ili gubljenja novca umjesto na duhovne vrijednosti, dovodi do uskomešanosti umjesto do smirenja. Sukobite se s ljutnjom i s drugim negativnim misaonim obrascima. Oslobodite se negativne energije i njegujte duhovni odnos. I uzimajte vino od peršina i meda!

Hildegardino vino od peršina i meda, ukusan i učinkovit lijek, lako se pripravlja. Ta idealna kombinacija lijeka i tonika za srce, oslobađa od bolova srca, slezene i od bolova u bokovima.

Uzmite osam do deset listova peršina s grančicama. Kuhajte ih pet minuta u četiri šalice prirodnoga crnoga ili bijeloga vina u koje ste dodali dvije jušne žlice vinskog octa. Dodajte tri četvrtine šalice meda (trećinu šalice ili manje ako se radi o dijabetičarima) *i kuhajte još pet minuta. Odstranite pjenu, procijedite, i ulijte u bocu.* (PL 1159 A)

Uzimajte žlicu do tri jušne žlice na dan, i nestat će svi stežući, probadajući srčani bolovi uzrokovani vremenom ili uzbuđenjem. Ne morate se plašiti – to vino za srce nikada vam neće naškoditi. Ne samo da će nestati prvotna lagana srčana boljetica, već mogu proći čak i jaki srčani bolovi uzrokovani kroničnom reumatskom bolešću ili srčanom slabošću. Vino od peršina i meda pomaže u oporavku nakon srčanoga napadaja. Nije važno koristite li crno ili bijelo vino, bitno je da mora biti prirodno, bez dodataka.

Hildegardino vino od peršina i meda jedan je od najboljih tonika, i dobro je poznato bolesnicima, čak i Amerikancima. Za vrijeme moje prve radionice u Umjetničkoj koloniji u Valparaisu, Indiana, bio sam sretan slušajući o iskustvu jedne gospođe koja je pila Hildegardino vino dvije godine. Pretrpjela je srčani udar i imala je stalne srčane bolove uz bitna po-

goršanja elektrokardiograma. Već dvije godine nema srčanih bolova, a elektrokardiogram pokazuje normalan rad srca. Vino za srce više joj nije potrebno, ali vjerno uzima po jušnu žlicu na dan kao preventivnu mjeru.

Srčani se mišić također može oštetiti prekomjernim jelom ili prehranom bogatom masnoćama i sirovom hranom. Osim srčanih bolova, takva pretjerivanja mogu uzrokovati umor, promjenljivo raspoloženje, moguć je gubitak težine, a ponekad i gubitak svijesti. Hildegarda piše:

Ako se želudac razdražuje raznom škodljivom hranom i mjehur oslabi zbog raznoga štetnoga pića, oni će zajedno proizvesti loše sokove u crijevima i odaslati u slezenu štetni dim. Slezena će oteći i postati bolna, zbog oticanja i osjetljivosti stvarat će bolove u srcu i uzrokovati da se oko srca pojavi sluz. Ali srce je još snažno i opire se bolovima. Međutim ako se količina takvih sokova poveća u crijevima i slezeni i izazove nelagodu u srcu, vratit će se crnoj žuči i pomiješat će se s njom. Razdražena, crna će se žuč s drugim sokovima razbješnjelo podići prema srcu s crnim, opakim dimom, i zamoriti ga mnogobrojnim tegobama koje nastaju naglo. Stoga takve su osobe turobne i mrzovoljne, jedu i piju tako malo da gube na težini, i ponekad jedva mogu stajati uspravno. (CC 95, 13)

Hildegardina terapija osnažuje srce. Na osnovi iskustava mnogih srčanih bolesnika, da bi se polučili najbolji rezultati, liječenje treba provoditi ovako: uzmite tri tablete za srce (vidjeti dalje) triput na dan tijekom triju tjedana (prvog tjedna nakon jela, drugog i trećeg tjedna između obroka). Popijte likersku čašicu soka za srce (vidjeti dalje) triput na dan, odmah nakon uzimanja tablete. Osjećate li i dalje bolove u srcu ili prsima, uzmite i tri prstohvata praha za srce (vidjeti dalje) na suhome komadiću kruha, pogotovu poslije jela ili nakon uzbuđenja. Strah od srčanoga udara uzrokuje srčani udar, a kruh s prahom za srce otjerat će taj strah i donijeti smirenje, opuštanje i osjećaj sigurnosti. Trotjedno uzimanje tableta za srce, soka za srce i praha za srce, temeljni je ljećidbeni postupak za jačanje srca.

O pripremanju tableta za srce, Hildegarda piše:

Uzmite u jednakim omjerima galangu (Alpinia galanga) *i vijošnicu* (Anacyclus pyrethrum), *dodajte četvrtinu navedene količine bijeloga papra i pomiješajte s brašnom od graha* (Farine fabae). *Dodajte sok od piskavice* (Trigonella foenum graecum) *bez vode, vina ili kakve druge tekućine. Napravite tablete, osušite ih na suncu, i one će vam ublažiti srčane bolove.* (CC 174, 21)

Priprema soka za srce:

Uzmite slatki korijen gospinoga bilja (Glycyrrhiza glabra), *petput toliko sjemenki komorača, šećera onoliko koliko teži slatki korijen, te malo meda. U to dodajte vodu i pijte taj napitak protiv srčanih bolova.* (CC 175, 1)

Uz to, pripremite i prah za srce:

Uzmite bijeli papar, trećinu kima, i dodajte piskavice koliko i kima. Usitnite to u prah, pospite po kruhu, i jedite protiv srčanih bolova. (CC 175, 7)

Gripa je varljiva bolest za one koji nisu uzeli dovoljnu količinu lijeka da bi je suzbili u potpunosti. Otrovi koje stvaraju bakterije ili virusi, odgovorni su za oštećenje srca nakon gripe. Takvo se oštećenje može spriječiti Hildegardinim prahom protiv gripe.

Za vrijeme gripe i nakon nje:

Uzmite pastirsku iglicu (Geranium robertianum – ustanovili smo da je Geranium anglicum mnogo učinkovitiji), *malo manje vijošnice* (Anacylus pyrethrum) *i muškatnoga oraščića, i pomiješajte u prah. Oni koji imaju bolove trebaju jesti taj prah* (dva do tri prstohvata) *s kruhom ili bez kruha, jer to je najbolji prah za zdravlje vašeg srca.* (PL 1188 A)

Na početku gripe uzmite dva do tri prstohvata praha za gripu svakoga dana tijekom četiriju tjedana.

Jedno je od najuzbudljivih otkrića Hildegardine medicine galanga *(Alpinia galanga)*, vrlo snažan, brzodjelujući ublaživač bolova srca. Taj prijatelj i pomagač štiti od angine pectoris, srčanih udara, te od žučnih napadaja uzrokovanih gastrokardijalnim pritiskom nakon teških jela. Galanga je učin-

kovita koliko i nitroglicerin, ali bez ikakvih nepoželjnih nuspojava. Ni u jednoj drugoj knjizi o narodnoj medicini u svijetu, nema nikakvih podataka o galangi kao ublaživaču srčanih bolova. Jedino Hildegarda u svojoj *Physici* opisuje korištenje galange:

Tko god ima bolove u srcu i slabo srce, odmah treba pojesti dovoljno galange, i bit će ponovno zdrav. (PL 1134 A)

Kada bi postojala droga za buđenje mrtvih, prvi bi izbor bio galanga iz porodice đumbira. To je najljući začin na zemlji, i važan sastojak u *curry* začinima istočnjačke kuhinje. Poput moje prijateljice iz Sri Lanke koja je uvijek nosila kutijicu s *curry* začinima gdje god bi putovala, najbolje je da svatko uvijek ima galangu pri ruci: u džepu, u pretincu za rukavice u vozilu, pokraj postelje.

Njemačka Uprava za hranu i lijekove (BGA, Berlin), nedavno je dokazala da je galanga neškodljiva i djelotvorna. Učinkovitost galange zasniva se na njenim aktivnim supstancijama: bioflavonoidima, brzo ishlapljivim uljima i sastojcima ljuta okusa koji su spazmolitički, djeluju protiv napuhanosti i suzbijaju bolove. U svim slučajevima prsnih ili srčanih bolova, nesvjestice, vrtoglavice, malaksalosti ili kolapsa, stavite dražeju galange pod jezik i malo se odmorite. Njeno spazmolitičko djelovanje širi stisnute krvne žile, snizuje krvni tlak i poboljšanom cirkulacijom povećava dovod kisika. Olakšava simptome, a nema opasnosti da postanete ovisnici.

Ukusan je pripravak galanga s medom (pet do trideset posto) kao svakodnevni namaz za doručak. Ugodna navika jedenja meda s galangom zaustavlja sljepljivanje krvnih stanica i sprečava stvaranje krvnih ugrušaka (tromboze), što je jedan od glavnih uzroka srčanog udara.

Ljudima s vrlo slabim srcem i strahom od predstojeće smrti, može pomoći Hildegardina žuta juha od lincure.

Oni koje srce boli tako silno da im se čini kao da im se jedva drži na tankoj niti, trebaju uzeti dva do tri prstohvata na dan žute lincure (Gentiana lutea) *i staviti ih u juhu od krupnikova brašna. Srce će im ojačati.* (PL 1142 B/C)

Ta juha uzimana svakodnevno tjedan dana, vrlo je korisna za tjeskobne bolesnike s dugom poviješću bolesti srca.

Crveni kremen jaspis, *pace-maker* (stimulator) je za oboljelo srce, napose u kritičnim slučajevima praćenim aritmičkom epizodom, bolovima, treperenjem srca, ili za žestoke reumatične napadaje. Pritisnite hladni jaspis čvrsto na srce, izravno na kožu, i uklonite ga nakon nekoliko minuta kada se ugrije. Kada se ohladi stavite ga iznova, i ponovite to tri do pet puta, ili prema potrebi.

Kada tjelesni sokovi žestoko krenu i prouzroče u srcu, bedrima, ili drugdje u tijelu oluju nazvanu gihtom, stavite na to mjesto jaspis i držite ga dok se ne ugrije. Giht će nestati, jer dobra će toplina i dobra sila zaliječiti i ublažiti i loše tople sokove i loše hladne sokove. (PL 1257 B)

Hlađenje jaspisom jedinstveni je lijek, budući da se pod gihtom u Hildegardinoj medicini razumijevaju razne reumatske bolesti sa simptomima poput bolova srca, akutnih aritmija, moždanih i bubrežnih komplikacija, te išijatičnih bolova. U svim tim slučajevima jaspis pomaže i liječi.

Smaragd ima moć liječenja sličnu vinu od peršina i meda. Svojim zelenilom *(viriditas)* smaragd vraća snagu iscrpljenima i slabima.

Oni koje boli srce, želudac ili bokovi, trebaju imati smaragd uza se, tako da meso njihova tijela iznova postane toplo, i bit će im bolje. (PL 1249 B)

Smaragd se može pričvrstiti zavojem izravno na područje srca, ili se može staviti u pupak. Svojom će zelenom vatrom dati snagu usahloj životnoj energiji. Na lancu ili u prstenu može biti velika pomoć svim urođeno hendikepiranim osobama kojima druge pomoći nema.

Hrana za srce u Hildegardinoj dijeti, najdjelotvorniji je postupak za prevenciju srčanih bolesti (vidjeti poglavlje osmo).

U skladu sa suvremenom medicinom, Hildegardina dijeta odbacuje hranu bogatu masnoćama i kolesterolom da ne bi došlo do razvoja ateroskleroze, i preporučuje umjereno korištenje soli za sprečavanje visokoga tlaka. Valja izbjegavati:

– **zasićene masnoće**: masnoće životinjskoga podrijetla, vrhnje, sladoled, krute biljne masnoće, kokos, palmino ulje, te pržena jela

– **kolesterol**: žumance, kožu peradi, mljeveni hamburger, školjke i šarane, račiće (kozice), kavijar, bubrege, mozak i jezik

– **soli**: ne trošiti više od jedne jušne žlice (3 grama) na dan (ne zaboravite da sir, začini za salate i kruh sadrže sol)

Pijte alkohol samo jedanput na dan (nikakva žestoka pića!), i to dvije žlice suhoga vina ili pet žlica piva. Povećajte višestruko nezasićene masnoće jedući plodove mora i svu svježu ribu, te masnoće biljnoga podrijetla – sezamovo ulje, ulje od soje, ili hladno prešano kukuruzno ulje.

Novija znanstvena istraživanja otkrivaju ono što je Hildegarda znala prije 800 godina – da se ispravnom prehranom može smanjiti opasnost od obolijevanja srca. Prava vrsta ribe, mijenjajući kemiju vaše krvi, može usporiti razvoj ateroskleroze – ubojice koji guši srčane arterije. Istraživači su proučili uobičajenu prehranu Eskima na Grenlandu i Japanaca, i otkrili da ih njihova prehrana koja obiluje plodovima mora, štiti od srčanih bolesti. Losos je posebno bogat masnim kiselinama koje snižavaju razinu kolesterola u krvi i tako sprečavaju srčane udare.

ATEROSKLEROZA

Obilježje je ateroskleroze da je pritajena desetljećima dok se konačno ne očituje u ljudi srednje i starije dobi. Vjerojatno je prvi simptom umor tijekom dana, koji uzrokuje postupan gubitak enegije i koncentracije. Kasnije ovapnjenje arterija uzrokuje zaboravljivost, zbunjenost, te promjenu ličnosti, a sve to

praćeno je depresijom i razdražljivošću. Ta najozbiljnija bolest krvnih žila prethodi angini pectoris, srčanim napadajima, slaboj cirkulaciji i moždanim udarima. U poodmakloj fazi ateroskleroza uzrokuje ozbiljne poremećaje rada svih organa, pogotovo jetre, pluća i bubrega.

Hildegarda opisuje aterosklerozu kao lančanu reakciju koja započinje pogoršanjem rada bubrega i prekomjernim stvaranjem crne žuči *(melanche)* koja izaziva melankoliju. Tu bolest Hildegarda naziva bolešću slabina, i smatra bubrege glavnim uzročnikom preranoga starenja. Otrovne otpadne tvari koje se više ne mogu valjano izlučiti, nagomilavaju se u tijelu i talože se kao nanosi u tkivima i žilama. Tanki sloj zatamnjuje vid, začepljene arterije slabe srce i pluća, probava je slaba i blokira unošenje najvažnijih hranjivih tvari.

Hildegardin proljetni tonik sprečava aterosklerozu i čisti tijelo od otpadnih tvari:

Kada je pelin (vermut) *mlad i svjež, istisnite sok i procijedite ga. Potom zakuhajte vino s malo meda i ulijte taj sok u vino, tako da okus soka prevlada okus mednoga vina, i pijte taj tonik od mjeseca svibnja do mjeseca listopada svakog drugog dana prije doručka. Tonik suzbija bolest slabina i melankoliju u vama, bistri pogled, jača srce, sprečava oboljenje pluća, a ujedno grije želudac i čisti crijeva, omogućujući dobru probavu.* (PL 1173 B)

Ulje za pamćenje uspješno je sredstvo za osobe koje postaju luckaste, zaboravljive ili smušene:

Osobe koje su zaboravljive, trebaju uzeti žarovitu koprivu i usitniti je u prah, dodati tomu maslinovo ulje, te prije spavanja energično istrljati prsa i sljepoočnice; to treba ponavljati višeput, i njihova će se zaboravljivost smanjiti. Bockava toplina koprive i toplina maslinova ulja stimuliraju sužene žile u prsima i sljepoočnicama koje su malo zaspale, da se vrate k svijesti. (CC 195, 13)

Kesten je poput krupnika i komorača sav zdrav i ljude oslobađa od svih slabosti, poručuje nam Hildegarda. Kesten je izvanredna hrana za mozak u osoba s aterosklerozom, napose s moždanom sklerozom, uključujući i Alzheimerovu bo-

lest, sa simptomima poput gubitka pamćenja, vrtoglavice, aterosklerotične glavobolje.

Osoba čiji je mozak prazan i suh i koja je zbog toga slaba u glavi, treba kuhati kestenje u vodi dvadeset do trideset minuta i jesti ga svakodnevno. Mozak će se poboljšati i ispuniti, živci će ojačati i nestat će problemi s glavom. (PL 1227 A)

Uz vrijedne proteine, kesten sadrži velike količine bioflavonoida i vitamina A, B, i C, uz gama-amino-maslačnu kiselinu (GABA), koji omogućuju pravilan rad živaca. Kesten je bogat ugljikohidratima (22 do 34 posto) koji su visokovrijedna hrana za mozak. Važno je znati da se kesten može preporučiti dijabetičarima, jer ne sadrži glukozu ili fruktozu. Plodovi sadrže 45 do 85 posto škroba, što je 210 kalorija u 100 grama. Na osnovi mudrosti Božje, Hildegarda je prije 800 godina napisala da je kesten izvanredna hrana za mozak i živce, prijatelj i pomagač svim osobama poslije četrdesete. Čak i danas znanstvenici u potpunosti ne razumiju, ili tek počinju razumijevati da je tajna dobroga zdravlja u ispravnoj prehrani.

Poglavlje sedmo

PROBAVA I ČUDOTVORNA ŽITARICA KRUPNIK



eludac je u ljudskome tijelu stvoren da upije i probavi svu hranu. Mišićav je i naboran s unutrašnje strane, tako da zadržava hranu koju treba probaviti, i ne pušta je da prebrzo otječe u stolicu. Tako i zidar žbuku nabacuje na hrapavi kamen da bi je prihvatio i čvrsto zadržao da se ne raspe i ne popada po zemlji. (CC 99, 5)

Danas je općeprihvaćeno mišljenje o tome da je dobra probava ključ za zdravlje, sreću i dug život. Slaba je probava glavni uzročnik suvremenih boljetica poput nervoze, umora, kroničnih bolova i tegoba, prekomjerne težine, visokoga tlaka, te gubitka otpornosti na bolest. Starenje i obolijevanje započinju kada se uspori proces redovite obnove organizma.

Hildegarda kaže da se tjelesno obnavljanje isušuje zbog slabe probave i neučinkovite asimilacije. Svakoj je stanici potrebna optimalna količina hranjivih tvari poput proteina, ugljikohidrata, masnoća, vitamina i minerala, te svježega zraka i vode. Tkiva se također stalno moraju pročišćavati izbacivanjem mrtvih i umirućih stanica, otrova i otpadnih tvari.

Hildegarda daje precizne upute za optimalnu probavu. Objašnjava razloge za dobar rad crijeva i naviku umjerena jedenja. Slijedom njezinih uputa dobivamo najbolje spoznaje o sprečavanju glavne degenerativne bolesti našega vremena.

Teško je izliječiti srčane bolesti, rak i artritis, ali lako ih se može spriječiti pomoću Hildegardine dijete.

Dobra svakodnevna probava započinje tradicionalnim toplim doručkom od žitarica. Grubo mljeveni krupnik *(Triticum spelta)* ili pahuljice od krupnika skuhaju se u vodi i poslužuju s kuhanim ploškama jabuka začinjenim cimetom i galangom. Ta ukusna žitarica može se zasladiti medom ili smeđim šećerom i poboljšati mljevenim bademima. Tradicionalna škotska zobena kaša također je dobar topli doručak pripravljen od plodova s polja:

Osoba za doručak najprije treba jesti hranu pripravljenu od plodova s polja i od brašna, jer to je suha hrana koja daje zdravu snagu. Uz to osoba treba pojesti nešto toplo, tako da zagrije želučano-crijevni sustav. Svakako valja izbjegavati sva hladna jela.

(CC 115, 27)

Jesu li naše stoljetne navike u pravu što se tiče toploga doručka uobičajena od pamtivijeka, i nisu li suvremeni reformatori prehrane u krivu što se tiče hladnoga doručka ili sredstava za otvaranje apetita? Iskušajte, i uočite razliku u vašoj probavi ako započnete dan s toplom kašom od krupnika, ili pak s hladnim sokom od naranče i nekuhanim žitaricama.

Kaša od krupnika, kruh od krupnika i kava od krupnika, idealan su doručak. Kava od krupnika mješavina je osamdeset posto smeđe prženih i dvadeset posto tamnosmeđe prženih cijelih zrna krupnika skuhanih u vodi. Od toga dobivamo ukusan napitak koji potiče uredan rad crijeva.

Doručak kao prvi dnevni obrok, pokreće vegetativni rad crijeva. Naše svakidanje navike podržavaju taj ritam. Jedino ga u rijetkim slučajevima treba mijenjati. Doručkujete li uvijek u jednako vrijeme, crijeva će reagirati jednako uredno. Umjesto da potičete probavu kavom i cigaretama, mnogo je bolje prikloniti se navici svakodnevna doručka s kavom od krupnika, koja nema nikakvih nuspojava.

Međutim Hildegarda kaže da je za zdravu osobu najbolje da uopće ne doručkuje:

Za fizički zdravu osobu ipak je dobro i zdravo da izostavi doručak sve do sredine dana ili oko podneva, jer to poboljšava probavu. Za bolesne, slabe i fizički iscrpljene, dobro je i zdravo da doručkuju ujutro da bi bar vratili snagu koja im inače nedostaje. (CC 116, 7 ff)

Da bismo pojačali dobru probavu, treba piti tijekom jela. Većina ljudi ne pije dovoljno, i zbog toga kronično su dehidrirani. Tako se zgušnjavaju tjelesni sokovi i tkiva. Slaba sluzavost stijenki u želučano-crijevnome sustavu, uzrokuje spori rad crijeva. Zbog toga uobičajena sposobnost crijeva da se prirodno prazne, potpuno zakazuje. Pijenjem za vrijeme jela sprečava se začepljenost i nastanak tvrde stolice.

Često je začepljenost posljedica bolesti želučano-crijevnoga sustava zbog loših navika u prehrani. Dobro je pravilo da se ni jedan obrok ne započne voćem ili salatom. To je jedan od najštetnijih uzroka probavnih smetnji poput plinova, poremećene stolice ili začepljenosti. Ako želudac najprije dobije salatu, probava se zaustavlja i hrana koja iza toga slijedi većim dijelom ostaje neprobavljena. Stoga najprije pojedite juhu, a salatu jedite uz ostalu hranu. Sve vrste bilja pospješuju probavu i pomažu tijelu da izbaci nagomilane otrove i otpadne tvari, te osiguravaju dobru cirkulaciju krvi. (PL 1126 A)

Komorač u bilo kojem obliku – kao začin, varivo, čaj, ili u tabletama – pospješuje dobru probavu. (PL 1156 D)

Bez obzira na to kako ga jeli, komorač nas čini sretnim, daje koži zdravu boju, tijelu ugodan miris i osigurava dobru probavu. Sjemenke komorača najbolje su za vaše zdravlje.

Svakodnevnim uzimanjem komorača na prazan želudac, smanjuje se količina sline, svaka gnjilost i zadah, a oči postaju bistre.

(PL 1156 C)

Komorač djeluje kao lijek protiv kiseline u želucu, neutralizira želučanu kiselinu:

Tko god jede prženo meso, prženu ribu ili bilo što prženo i zbog toga ima bolove, treba jesti komorač ili sjemenke komorača, i bolovi će se smanjiti. (PL 1157 B)

Ljudi sa slabom cirkulacijom i "hladnim" želucem (gastrični želudac), ne mogu učinkovito probavljati, stoga uz meso i ribu trebaju jesti poljsku metvicu *(Mentha arvensis)*, sirovu ili kuhanu. Poljska metvica ugrijat će želudac, pojačati cirkulaciju krvi i pospješiti probavu. (PL 1161 C)

Parena potočarka *(Nasturtium officinale)* poboljšava lošu probavu. To je izvanredan lijek za bolesnike sa žuticom i vrućicom.

Tko god ima žuticu ili vrućicu, treba u zdjeli na pari zagrijati potočarku, te je pojesti toplu, i ona će bolesnu osobu izliječiti. I osoba koja jedva probavlja hranu koju pojede, također treba u zdjeli na pari zagrijati potočarku, jer njena energija dolazi od vode. Pojedite je, i ona će vam pomoći. (PL 1161 A)

Jedan je od najboljih i najučinkovitijih začina u Hildegardinoj kuhinji vijošnica *(Anacyclus pyrethrum)*. Dva ili tri prstohvata vijošnice treba skuhati u svakom jelu, ili je dodati kao začin. Vijošnica djeluje na prijenos hranjivih tvari iz crijeva u krv, stoga povećava snagu i zdravlje cijelog organizma.

O vijošnici, Hildegarda piše:

Dobro je da je jede i zdrava osoba, jer smanjuje gnjilost, poboljšava krv i glavu čini bistrom. Vratit će snagu čak i bolesnoj osobi koja je već bila blizu smrti, i neće odaslati ništa neprobavljeno iz osobe, nego će joj omogućiti dobru probavu. (PL 1138 D)

Svi znamo kako teška hrana može poremetiti dobar san. Tajna života uvijek se nalazi u sredini – sve što je umjereno, dobro je za zdravlje. Probavni sustav lakše može probaviti večeru ako je osoba već jela isto jelo tijekom dana. Možda kasnija probava neće spavaču donijeti loše snove. Ali nemojte spavati ili drijemati odmah nakon jela.

Osoba ne treba spavati odmah nakon jela, prije negoli okusi, sokovi i mirisi hrane ne stignu do svojih odredišta. Bolje je da se osoba održi budnom kraće vrijeme nakon jela, da nagli san ne bi odveo okuse, sokove, i mirise u pogrešne, neodgovarajuće dijelove tijela, da ih ne razbaca poput prašine tu i tamo po krvnim žilama. (CC 114, 5)

Mnogobrojne degenerativne bolesti poput raka, bolesti srca i pluća, ciroze jetre, tek su krajnji rezultati današnjih nezdravih navika života i prehrane. Kava i krafne jednako su toliko odgovorni za obolijevanje koliko i takozvani koktel-partiji s pijenjem i pušenjem u društvu. Hildegarda nas upozorava na nekoliko negativnih čimbenika koji uzrokuju probavne smetnje i crijevne bolesti:

- **štetno je** prejesti se, napose je štetno prekomjerno uživanje crvenoga mesa (govedina)
- **ne jesti** sirovu hranu
- **izbjegavati** neprikladno pripremanje hrane (konzerviranje, mikrovalnu pećnicu, steriliziranje)
- **ne jesti** hranu bogatu životinjskim masnoćama
- **izbjegavati** nesočnu ili suhu hranu (rafiniranu, obranu)

O tim jelima koja mogu biti štetna za srce, jetru i pluća, Hildegarda piše:

Zgrušavaju se u želucu, stvrdnjavaju i pljesnive, pa tako šire sluzavost (nešto zeleno ili plavozeleno ili čak olovne boje) *unutar želuca. Poput hrpe gnojiva u raspadanju, šalju po cijelome tijelu loše i škodljive sokove i užasno smrdljive plinove, zlokobni dim koji cirkulira svuda po tijelu kao kada izgara zeleno ili mokro drvo.* (CC 99, 17)

Tegobe koje dovode do neprobavljanja uz truljenje hrane, bakterije koje izazivaju truljenje, lošu stolicu, napuhanost i usporen rad crijeva, mogu ponekad biti uzrok opasnih crijevnih bolesti uključujući kolitis, divertikulitis i začepljenost. Kako tijelo postaje sve otrovanije, ne može doći do pravilne oksidacije. Bez oksidacije, tijelo je iscrpljeno. Uz Hildegardinu dijetu, uz odgovarajuću tjelovježbu i boravak na čistome zraku, pročišćavaju se crijeva, pospješuje pravilno pražnjenje i uspostavlja se uredan rad crijeva.

Probavni se poremećaji gotovo uvijek mogu spriječiti ako se pridržavamo dijete s krupnikom. Rezultati dijete s krupnikom pokazali su se sjajnim kako za bolesnika tako i za liječ-

nika. Ta je dijeta garancija za zdravlje, i u većini slučajeva poboljšava poremećeni želučano-crijevni sustav. Krupnik je najbolja hrana za sve želučano-crijevne probleme uključujući lošu probavu, plinove, napuhanost i mučninu. Čak i ozbiljnije bolesti poput začepljenosti, proljeva, kolitisa, čireva na želucu, gastritisa, hemoroida te bolesti jetre i žučne vrećice, mogu se spriječiti jedenjem krupnika.

Hildegarda je otkrivala tajne o probavnome procesu prije 800 godina, i u trećem dijelu svoje bilježnice *Aforizmi*, piše:

Hrana koja omogućava obnavljanje ljudskih tkiva probavlja se tijekom prve noći nakon uzimanja. Hrana koja daje snagu crijevima i žlijezdama s unutrašnjim izlučivanjem asimilira se tijekom prvoga dana nakon uzimanja. (...) Hrana koja daje energiju jetri probavlja se drugoga dana. Jela koja okrepljuju slezenu probavljaju se trećega dana. Ali jela koja hrane srce i krvotok probavljaju se desetoga dana, budući da i srce i krv trebaju gotovo jednaku energiju. (AP III, 39)

Laksativi koji izazivaju naglo pražnjenje crijeva, uništavaju crijevni sustav i uzrokuju neishranjenost drugih organa.

Hildegardina dijeta mnogostruko nam je korisna. Ipak, važno je uspostaviti dobre navike u prehrani, poput umjerenosti u jelu.

Stoga osoba koja u sebe unosi nekorisna i nepotrebna jela, hrani lošu krv. (CC 112, 36)

Povrće i salate uvijek treba jesti s jelom, nikada prije ili poslije. Temeljito žvakanje (dvadeset puta svaki zalogaj) osigurava dovoljno izlučivanje sline i važno je za dobru probavu.

Slina je poput ljekovite masti; melem je koji doziva zdravlje. (CC 131, 14)

Hildegarda upozorava i na to da ne valja jesti pretopla jela iz kojih se diže para.

Ako prijeko potreban želučani sok nestane iz probavnoga procesa, u želucu dolazi do slabe cirkulacije krvi. Sokovi koji škode zdravlju ispunjavaju želudac slinom, a hrana se u želu-

čano-crijevnome sustavu stvrdnjava. Osobe s tom boljeticom primijetit će da im slabe oči, što kasnije može dovesti do raznih drugih bolesti:

Ako probavni sok potisnu neuravnoteženi sokovi, tada se želudac ohlađuje, kašasta se masa hrane stvrdnjava u želucu, i tako osoba obolijeva. Osobe sa želučanim tegobama kao posljedicom nedovoljne probave, patit će od slabljenja očiju. (AP III, 43)

Koji su to neuravnoteženi sokovi? Hildegarda opisuje tri tjelesna soka štetna za zdravlje: zloćudni *humor*, škodljivi *humor* i nestalni *humor*. Zloćudni su *humori* tjelesni sokovi koji uništavaju zdravlje, a potiču ih sile izvan našega tijela, poput okoline ili pogrešne prehrane (preobilno jedenje, sirova hrana). Škodljivi *humori* dolaze iz samoga tijela i obuhvaćaju čimbenike poput hormonalnih smetnji i alergija koje oslobađaju histamin. Nestalni su *humori* bolesni sokovi koji imaju podrijetlo u infekcijama i otrovnim otpadnim tvarima.

Ako svi ti sokovi preplave tijelo, isušit će i začepiti redoviti probavni proces. (AP III, 43)

I tu Hildegardina dijeta s krupnikom omogućuje najbolje izlječenje od začepljenosti. Krupnik, posebno zrna, najbolja je žitarica; visoke je kvalitete i lako se probavlja. Sljedeća dijeta bogata vlaknima, treba se koristiti redovito:

- **kava od krupnikovih zrna** ujutro, radi stimuliranja rada crijeva
- **svježa zelena salata** pomiješana s hladnim zrnima kuhanoga krupnika
- **bokvica, trputac** *(Plantago psyllium)*: posuti jušnu žlicu trpuca po svakome jelu umjesto lanenoga sjemena koje je štetno i oduzima tijelu vitamine i kalcij
- **mekinje od krupnika**: 3 do 5 tableta triput na dan, uz velike količine čaja od komorača
- **cjelovita krupnikova zrna** (brašno zatvara)

Krupnik kao osnovni i valjani hranjivi sastojak za zdrave i bolesne, može pomoći i kod najteže začepljenosti.

Proljev je proljev, bez obzira na naziv određene bolesti i obilježja dijagnoze. Radi se tu o cijelome sklopu, počev od želučanih smetnji koje obilježuju povraćanje i proljev. Putnici pate od proljeva uzrokovanog salmonellom ili djelovanjem gljivica. Dizenterija (krvav i sluzav proljev) i kolera (akutna bolest s vodenastim proljevom), vrlo su ozbiljne bolesti. Tu su zatim proljevi povezani s trovanjem i teškom i bolnom probavom, što se događa u starijih bolesnika. U slučajevima ozbiljnoga proljeva treba se obratiti liječniku, budući da korjenite promjene u radu crijeva ponekad mogu upućivati i na rak debeloga crijeva.

Jednaki je mehanizam uzrok svim bolestima u kojima se pojavljuje proljev (izuzev raka). Prema Hildegardi, svatko tko pati od te boljetice može si pomoći u tri dana pomoću "jajeta za proljev" i dijete s krupnikom. Čak i u najtežim slučajevima u kojima je i suvremena kemoterapija bespomoćna, može pomoći jaje za proljev.

Jaje za proljev pripravlja se od pečenoga žumanceta i mješavine praha od sedamnaest grama kima i tri grama bijeloga papra; smjesa mora biti suha i lako mrvljiva. Bolesnik najprije treba pojesti komadić staroga bijeloga kruha, a potom jušnu žlicu jajeta za proljev bez soli. Nije lošeg okusa, i obično pomaže već nakon prvog uzimanja. Jedino će u težim slučajevima biti potrebno drugo ili treće uzimanje jajeta istoga dana.

(CC 200, 18)

Taj postupak valja ponavljati onoliko dana koliko bude potrebno. Za dizenteriju na primjer, postupak će se morati provoditi najmanje tri do četiri dana zaredom. Valja biti oprezan u slučajevima ozbiljnih infekcija, jer povratak je bolesti gotovo uvijek gori negoli prvi napadaj.

Jaje za proljev najdulje se uzima za liječenje kolitisa, teške bolesti debeloga crijeva, koja može potrajati godinama. Bolesnici s kolitisom mogu imati osam do dvanaest stolica tijekom dana i noći, i zbog toga postaju sama kost i koža. U tom se

slučaju jaje za proljev mora uzimati redovito jednom ili dvaput na dan tjednima ili mjesecima, ali prije toga uvijek se mora pojesti komadić staroga bijeloga kruha. Nakon određenoga vremena bolesnik će sa zadovoljstvom primijetiti da proljevi postaju sve rjeđi, i da je bolest izliječena!

DIJETA ZA PROLJEV

Prvi dan

Bolesnik treba piti jedino topli, nezaslađeni čaj od komorača, koliko god želi. Povremeno može se davati i lagani nezaslađeni crni čaj, budući da djeluje kao blagi cirkulatorni stimulans i pomaže stvrdnjavanje stolice. U akutnome stanju uključujući bolesti praćene vrućicom, tijekom prvih triju kritičnih dana izbjegavajte sva jela.

Drugi dan

Drugoga dana može se pojesti suhi dvopek, pogačica bez kvasca, ili tvrdi keks. Kruh s kvascem ili mlijekom ostavlja se za treći dan.

Treći dan

Trećega dana može se pojesti rijetka juha od krupnikova brašna. Brašno od krupnika jednostavno se skuha u vodi i malo posoli. Bolesnik može jesti juhe koliko god želi. U dijeti krupnik je nedvojbeno na prvome mjestu u odnosu prema ostalim žitaricama. Bolji je od zobi ili riže. Kao nadomjestak može poslužiti procijeđena juha od bijeloga kruha.

OPĆA DIJETA ZA PROLJEV ZA DALJNJE LIJEČENJE

Za sve vrijeme proljeva, strogo su zabranjeni ovi prehrambeni proizvodi:

1. mlijeko i mliječni proizvodi poput sira, mladoga sira, vrhnja, kiseloga mlijeka, sladoleda; maslac je dopušten u malim količinama

2. crni kruh, kruh od krupnozrne ili cjelovite pšenice, kruh sa svježim kvascem
3. voda i mineralna voda
4. sva hladna jela i pića
5. sva pečena i pržena jela
6. sirova hrana, salate, sirovo voće
7. povrće poput poriluka i krastavaca, te krumpir-pire
8. govedina, suho meso i kobasice
9. šećer, proizvodi od šećera, voćni sokovi kuhani sa šećerom
10. ljuti začini poput gorčice, paprike, itd.

Za sve vrijeme proljeva, dopušteni su ovi proizvodi:

1. bijeli kruh, kruh od neprosijanoga bijeloga brašna, stari kruh s kvascem, dvopek; brašno od krupnika i bilo koje jelo od krupnika: tjestenina, valjušci, itd.
2. toplo vino, napose crno vino
3. piletina i perad
4. kuhane jabuke (ne pasirane), kolači od jabuka (ne svježi)
5. pirjana teletina i jetra
6. kuhane maline, trešnje, kupine
7. čaj od komorača, četiri do šest šalica na dan

Nakon što se stanje poboljša, obrok se postupno može pojačati tako da se obuhvati cijela Hildegardina dijeta (vidjeti poglavlje osmo radi daljnjih uputa).

Želučani bolovi ili bolovi u dvanaestercu, gastritis i mogući čir, mogu biti posljedica različitih fizioloških i psiholoških čimbenika poput pogrešaka u dijeti (sirova hrana, prejedanje, pretoplo ili prehladno jelo, prekiselo ili preslatko, te premasno jelo), ili zbog teških psihičkih nezadovoljstava i briga.

Trajna živčana i psihička napetost prije ili poslije može izazvati gastritis, s previše želučane kiseline ili bez nje, rak na želucu, ili pogubne anemije. Prema tome psihološki uzroci moraju biti uklonjeni prije negoli se započne s Hildegardinim postupcima liječenja. Ljudi skloni obolijevanju od čira na želucu, trebali bi imati smaragd koji će stavljati u pupak, napose kada su nepovoljni atmosferski utjecaji poput lošega vremena ili promjene godišnjega doba.

Hildegardina dijeta s naglaskom na proizvodima od krupnika, osnova je učinkovita liječenja. Mlijeko od badema koje se pravi od mljevenih blanširanih badema i vode u mikseru, vrlo je korisno budući da neutralizira suvišnu želučanu kiselinu i daje visokokvalitetne proteine. Kozje meso pomaže zacjelivanje čireva u želucu i crijevima, a kozje mlijeko pomaže također u neutraliziranju želučane kiseline.

Tko god ima bolove u trbuhu, treba ispržiti kozju jetru i često je jesti, sve do sredine mjeseca kolovoza. To će izliječiti i očistiti crijeva poput dobroga purgativa. (PL 1325 B)

Mora se izbjegavati ova hrana:
- sve kiselo voće, posebno citrusi
- sirova hrana
- sva pržena jela uključujući biljna ulja
- duhan, alkohol, kava, čokolada
- jaki začini, gorčica, paprika
- šećer i proizvodi od šećera uključujući žestoka i bezalkoholna pića

U akutnim slučajevima aktivnih čireva, preporučuje se ujutro juha od kestena tijekom četiriju tjedana.

Tko god ima želučane bolove, treba skuhati kestenje u vodi i od njega napraviti pire. Zatim u zdjelu s vodom umiješati mrvice od kruha i dodati tome slatki korijen gospinoga bilja (Glycyrrhiza glabra) *u prahu i malo manje slatke paprati u prahu* (Polypodium vulgare), *sve to još jednom zakuhati zajedno s kestenjem. Jedite tu juhu, ona će očistiti želudac, učiniti ga toplim i jakim.* (PL 1227 B)

Zadah može dolaziti iz usta i nosa, iz grla, iz bronhija i pluća, ili iz sustava za cirkulaciju. Probava proizvodi oko četrnaest litara plina svakoga dana! U svim takvim slučajevima, komorač u obliku tableta ili sjemenki pokazao se dobrim lije-

kom. Sjemenke komorača sadrže dva do šest posto aromatičnog ulja koje pročišćuje i blago dezinficira. Također komorač je pouzdan i siguran lijek za žgaravicu i podrigivanje, stoga nazivam ga Peptoranom Hildegardine medicine.

MUČNINA I POVRAĆANJE KAO OBIČNA BOLEST

TE MUČNINA I POVRAĆANJE U TRUDNOĆI I NA PUTOVANJU

Hildegarda opisuje jednostavan i djelotvoran lijek za osobu koja pati od mučnine i povraćanja, a to su kolačići od kima i žumanceta *(Pulvis cuminum cyminum compositum)*, i kruh od kima.

Oni koji pate od mučnine, trebaju uzeti trideset grama kima, deset grama ili trećinu bijeloga papra, osam i pol grama ili četvrtinu bedrinca (Pimpinella saxifraga) *u prahu, i pomiješati to s brašnom i žumancetom. U to treba dodati malo vode, oblikovati kolačiće i ispeći ih. Jedite kolačiće i kruh s kimom u prahu.* (PL 1138 A)

Kolačići od kima i žumanceta pripravljaju se ovako: u 100 grama brašna dodajte žlicu do dvije čajne žlice kima u prahu, malo soli i šećera. Sve to pomiješajte sa šest do osam žumanceta i sa što manje vode, da dobijete tijesto koje se može oblikovati. Kolačiće pecite na umjerenoj temperaturi (150–200°C).

Terapija za mučninu i povraćanje:

– pojedite nekoliko kolačića na dan
– pojedite malo kruha posutog kimom u prahu i dobro sažvačite

Kako se stanje bude popravljalo, količina kolačića može se postupno smanjivati. Ta terapija djeluje na središte u mozgu koje upravlja mučninom, i nestaje problem običnoga povraćanja.

Povraćanje je česta pojava u djece i mladih. U školske djece ne smije se na to gledati kao na lošu naviku, grešku u odgoju, ili "kompleks". Djeca su obično sretna kada se oslobode

svojih neprilika pomoću terapije kimom. Kasnije bit će sposobnija za svladavanje problema kao i sva ostala djeca.

Da bi se spriječila morska bolest ili bolest putovanja, terapiju valja započeti određeno vrijeme prije putovanja. Na tu se banalnu i upornu mučninu koja obično započinje u djetinjstvu, odnosi više od polovice svih pritužbi.

Postupak se može primijeniti i u slučajevima obične jutarnje mučnine povezane s trudnoćom, bez straha da će naškoditi plodu. Trudnoća nije bolest, ali mogu se olakšati tegobe izazvane mučninom uzimanjem kolačića od kima i žumanceta koji, usput rečeno, također zadovoljavaju želju za začinjenim jelima. S druge strane pak kobasice i slične proizvode treba odmah i u potpunosti odbaciti u svim problematičnim trudnoćama. Potrošnju mesa treba svesti na najmanju mjeru. Potreba za proteinima može se nadomjestiti drugim jelima (sir, mlijeko, mladi sir, bademi).

Povraćanje je često posljedica kemijskih podražaja uzrokovanih toksičnim učinkom bakterija ili gljivica, toksinima tijekom trudnoće, razlaganjem tvari koje uzrokuje rentgensko zračenje, ili kao obrana od muškoga sjemena. Podražaji također dolaze od prezasićenosti jelom, od loših prehrambenih kombinacija, od pretjerana uzimanja žestoke hrane ili alkohola, prebrzoga jedenja, ili od premasnih jela. Najčešći psihološki razlog povraćanja neriješen je problem netrpeljivosti ili odbijanja stvari ili osoba koje ne želimo vidjeti ili prihvatiti. ("On joj se smučio!")

Prije liječenja povraćanja koje je posljedica ozbiljne bolesti ili nesretnoga slučaja, treba se savjetovati s liječnikom. Bolesti s takvim uzrokom imaju vodeće mjesto, i uključuju migrenu, infekcije s visokom vrućicom, trovanja, upalu žučne vrećice, upalu slijepoga crijeva, jake bolove u oku ili oko oka u slučajevima akutnoga glaukoma i žutice. Ponavljano povraćanje izazvano trajnom upalom potrbušnice ili čirevima, povraćanje zbog povišenog unutarlubanjskoga tlaka, povraća-

nje kao posljedica krvarenja ili tumora, povraćanje crvene ili crne krvi, te povraćanje kao posljedica oštećenja sluznice jednjaka, također iziskuju hitno medicinsko liječenje.

U većini drugih slučajeva, povraćanje se može liječiti kod kuće kolačićima od kima i žumanceta. Uz uvjet da se ne sumnja na kakvu ozbiljnu bolest, vrijedi isprobati ove dopunske mjere samopomoći:

- ne jedite ništa osim kolačića od žumanceta sve dok povraćanje i mučnina ne prestanu, i ne zaboravite posuti kruh kimom u prahu
- pijte mnogo čaja od komorača ili blagi crni čaj u malim gutljajima, čak i kad ne možete ništa drugo uzimati a da ne povratite
- nemojte pušiti ni piti alkohol, ne uzimajte aspirine
- osjećate li mučninu, lezite dok taj osjećaj ne prođe

Većina bolesnika s gastritisom koji uglavnom uzrokuje želučane bolove u starijih osoba, imaju manjak želučanih probavnih sokova. Takvi bolesnici i svi s privremeno slabom probavom, mogu si pomoći uzimanjem jušne žlice tonika za želudac od kadulje *(Salvia sclarea)* nakon svakog obroka. Dobra je probava bitna za dobro zdravlje. (PL 1191 B)

U Hildegardinoj *Knjizi o životnim vrijednostima*, groteskni lik Proždrljivca progovara:

Bog je sve stvorio. Zašto bi meni išta nedostajalo? Da nije znao da čovjeku sve to treba, Bog to ne bi ni stvorio. Bio bih lud kad ne bih slijedio svoja zadovoljstva i uživao u svim tim divnim stvarima, pogotovo zato što Bog od svakoga želi preuzeti odgovornost za njegovu tjelesnu dobrobit. (LVM II)

Apstinecija odgovara na to:

Nitko ne svira citru tako da joj žice pucaju! Ako sve žice popucaju odjednom, što ostaje od zvuka? Ništa! Toliko puniš svoj trbuh, tolika ti je proždrljivost, da umalo što ti žile ne popucaju i ne previjaju se od grčeva. Gdje tu ima i traga od slatkoga zvuka istine

koju je Bog podario ljudskome rodu? Gluh si, i slijep si, i ne znaš što govoriš. (LVM II)

Ja ljudskome rodu postavljam normu, tako da tijelu neće nedostajati ništa, ali jednako tako ništa neće biti odveć pohotljivo, pretrpano jelom i pićem, u obilju mnogo većem od potrebnoga. Ja sam citra čiji su zvukovi najljepša glazba, i u svojoj dobroj volji prodirem i u najtvrđa srca. Kada god netko razumno brine o svojemu tijelu, tada se moja glazba zauzima za njega na nebu. I dokle se god tijelo osvježava hranom umjereno, ja pjevam harfi.

Ali ti Proždrljivče, ništa ne znaš o tim stvarima, čak ih i ne pokušavaš sagledati i razumjeti. Bacaš se ponekad u neprikladni post, pa jedva preživiš. Potom se prežderavaš toliko da ti trbuh u silnoj pohlepi mora prekipjeti i mora izbljuvati nečiste sluzi.

A ja pak uzimam samo onoliko hrane koliko je potrebno da se sokovi organizma ne isuše i ne poremeti ravnoteža, i tako slavim citru i pjevam orguljama. (LVM II)



Piskavica *(Trigonella fœnum græcum)*

Poglavlje osmo

DIJETA
ONO STE ŠTO JEDETE



Sve što pojedete ili popijete, jača vas ili šteti zdravlju i vašoj vitalnosti, jednako kao što vaše pozitivne ili negativne misli jačaju vaš duh ili mu štete. Ali kako da znamo što nas jača ili što nam škodi? Hildegarda nam pokazuje kako da prehranom utremo put prema boljemu zdravlju, i do u sitnice predočuje nam to u knjizi *Kuhinjske tajne Hildegardine medicine*. S obzirom na njezino božansko podrijetlo, Hildegardina je dijeta nadmoćna u odnosu prema mnogim proturječnim dijetama što su ih smislili ljudi današnjice.

Pravilna prehrana važnija je od lijekova, uključujući droge, kirurgiju i fizioterapiju. Pogotovu dijeta s krupnikom izgrađuje i održava zdravim stanice, krv, tkiva, žlijezde, organske i tjelesne funkcije, čak i dobro raspoloženje i radostan duh. Službena medicina nije najbolja nada za buduće zdravlje, ali dijeta će odrediti našu sudbinu. Potvrda je tomu zaprepašćujuća preporuka jedne poznate sveučilišne bolnice šesnaestogodišnjemu bolesniku s kolitisom, da uzima pedeset miligrama kortizona na dan – i da jede što god želi! Konačno, na veliko iznenađenje svojih liječnika, dječak se oporavio nakon što je slijedio Hildegardinu dijetu i smanjio uzimanje kortizona.

Teorija "jedi što želiš", donijela nam je bezbroj degenerativnih bolesti. Danas je općepoznato da su mnogi od prvih deset "ubojica" modernoga društva povezani s dijetom, a to su: bolesti srca, rak, šećerna bolest, ciroza jetre, moždani udar, cirkulatorne bolesti, plućne bolesti, emocionalni i fizički stres, gripa.

Te je bolesti mnogo lakše spriječiti Hildegardinom dijetom negoli ih liječiti.

Hildegardina dijeta zasnovana je na *viriditasu*, životnoj energiji koju nalazimo u prirodi. Ta je životna energija sposobna pomladiti naše stanice i održavati nas u životu. Tajna samoga života nalazi se u zrnu žitarice, u krupniku – duši cijele Hildegardine dijete.

Za Hildegardu, od svih žitarica na prvome je mjestu krupnik, stoga piše:

Krupnik je najbolje zrno; on grije, hrani, jača, visoko je kvalitetan, a blaži je od svih ostalih žitarica. Krupnik stvara čvrsto meso i dobru krv, donosi dobro raspoloženje i radostan duh. Bez obzira na to kako jedete krupnik, bilo kao kruh ili u drugim jelima, on je dobar i lako probavljiv. (PL 1131 C)

Možda tog sitnog zrna još uvijek nema na policama u vašim trgovinama, ali krupnik je hrana budućnosti. Temeljito analiziran, krupnik sadrži sve potrebne hranjive sastojke: proteine visoke biološke vrijednosti (prijeko potrebne aminokiseline), masne kiseline (lipide) za živčani sustav, ugljikohidrate, vitamine, zlatni je rudnik minerala i bogat izvor dijetnoga vlakna.

Krupnik kao osnovna hrana osigurava trajan protijek energije, jer lanac se ugljikohidrata polagano otapa u crijevima, molekula po molekula, i u potpunosti sagorijeva ostavljajući vodu i ugljični dioksid koji se lako odstranjuju. Nećete se osjećati onako umornim ili onako duševno iscrpljenim kako se osjećate kada jedete rafinirane žitarice lišene prirodnih sastojaka – takozvane prazne kalorije odnosno bijeli šećer u slatkišima i bijelo brašno u kruhu. Rafinirani škrob i šećer asimi-

liraju se odmah u krvotok (ne razlažu se postupno kao krupnik), stvarajući visoku energiju ili poplavu energije koja brzo izgara i ne ostavlja šećer u krvi. To stvara hipoglikemiju ili niski šećer u krvi, hiperaktivnu djecu, čak i debljanje. "Prazne kalorije" gomilaju se kao tjelesna debljina, a tijelo ustvari umire od gladi zbog nedostatka svih prijeko potrebnih sastojaka.

Jednostavnost Hildegardine dijete rješava nas potrebe za mjerenjima kompliciranih podataka iz raznih grafikona za kalorije, tablica za vitamine, procjene postotaka masnoća ili vlaknastih sadržaja. Ta je jednostavna dijeta cjelovita u potpunosti. Dodatne vitaminske ili mineralne tablete ne samo da su nepotrebne, već se ne preporučuju. Hildegardina jednostavna dijeta uključuje svježe sezonsko povrće i voće koje dijeti daje veću vrijednost ako raste u vašem klimatskome području. Umjesto prekomjerna uzimanja raznih prehrambenih proizvoda iz prekomorskih zemalja i njegovanja gurmanskih sklonosti, Hildegarda zastupa jednostavnu dijetu koja unatoč svemu može biti i ukusna i zdrava.

Bitna i osnovna supstancija određene hrane, njena je suptilnost. Za Hildegardinu dijetu to je skala koja važe i odabire hranu. Na osnovi suptilnosti, za našu dijetu možemo odabrati "dobru" hranu iz raznih prehrambenih porodica. Sve namirnice koje su 100-postotno "dobre", imaju kvalitetu koja poboljšava i održava zdravlje, pomlađuje i životvorno djeluje, a to je njihova osnovna svrha.

CJELOVITE ŽITARICE

1. **krupnik:** najstarija i ujedno najbolja žitarica koju možete kuhati i peći
2. **zob:** korisna jedino za zdrave osobe; omogućuje lijepu kožu, vodi zdravlju i sreći (PL 1130 C)
3. **pšenica:** korisna jedino kao cjelovito zrno ili graham, i to jedino kada se peče
4. **raž:** korisna jedino za zdrave osobe; odlična za osobe

sklone većim naslagama sala (fizički radnici), a štetna za osobe sa slabim želucem (gastritis) (PL 1130 A)

5. **ječam:** štetan za zdrave osobe, za anemične i za osobe sa slabom cirkulacijom, jer ječmu nedostaju vrijednosti koje sadrže druge žitarice (PL 1131 B)

POVRĆE

1. **mahunarke:** mahune, soja u zrnu, crveni i smeđi grah, sav ostali grah
2. **komorač:** bez obzira na to kako ga jedemo, komorač nas čini sretnim, poljepšava kožu, omogućuje dobru probavu i ugodan miris tijela
3. **celer:** jesti kuhan
4. **slanutak**
5. **bundeva** (tikva)
6. **potočarka** (dragušac)
7. **cikla**
8. **zelena salata** (loćika): jesti jedino s dodacima; jača mozak i osigurava dobru probavu
9. **kesten:** "puni" mozak, jača srce, jetru i želudac
10. **luk** (crveni): jesti kuhan
11. **kuhani kukuruz** (klip)
12. **brokoli**

VOĆE

1. **jabuke:** sirove jedino za zdrave; kuhane ili dobro pečene za bolesne i zdrave; stare, smežurane sirove jabuke također su dobre za bolesne
2. **trešnje**
3. **dunje:** posebno za reumatizam i artritis
4. **crveni i crni ribiz**
5. **grožđe**
6. **maline, kupine**
7. **citrusi** (limun, naranča)
8. **drenjine** (drenjule)

9. **dinje, lubenice**
10. **datule** u malim količinama

MESO

1. **riba:** štuka, grgeč, obluk i lipen dobri za zdrave i za bolesne; losos, haringa, šaran i pastrva dobri jedino za zdrave
2. **perad i piletina:** lako se probavlja; Hildegarda je preporučuje tijekom cijele godine; pripremati je bez kožice (iako Hildegarda ne spominje puretinu, ona je lako probavljiva i od sveg mesa ima najmanje kolesterola); divlja guska i divlja patka jedino za zdrave; nojevo meso odlično za debele osobe
3. **janjetina:** u proljeće i ljeti; dobra za zdrave i za bolesne; posebno dobra za proširene vene

Hildegarda piše:

Tko god je počeo posvuda tjelesno popuštati i čije su vene usahnule, treba često piti procijeđenu juhu u kojoj je kuhana janjetina. Treba pojesti i malo mesa, a kada se oporavi, ako želi može pojesti i više mesa. (PL 1324 A)

4. **kozje meso:** u proljeće i ljeti; dobro za zdrave i za bolesne

Prema Hildegardi:

Ako se često jede, kozje meso liječi začepljenost i pospješuje rad oslabljenih crijeva, liječi i jača želudac. (PL 1325 A)

5. **teletina:** ujesen i zimi; dobra za zdrave i za bolesne

Hildegarda kaže:

Tko često jede to meso, čisti se od sluzi i prljavštine. Tko god je okužen boljeticama koje bi mogle prijeći u "vicht" (rak), *treba često jesti teleću jetru, i ona će razgraditi njegov "vicht".* (PL 1321 D)

DODACI I ZAČINI

Uobičajeni dodaci za Hildegardinu salatu sastoje se od jušne žlice čistoga vinskoga octa, tri jušne žlice suncokretova ulja i

malo smeđega šećera za neutraliziranje kiselosti. Također može se koristiti limunov sok i jogurt.

Abeceda Hildegardinih začina:

bedrinac
bosiljak
cimet – univerzalni začin, dobar za sinuse
češnjak
čubar
galanga – aktivira cijeli organizam, napose srce
hren
izop (miloduh) – začin za piletinu, odličan protiv kolika jetre i melankolije
kadulja
kim – čini sir probavljivijim
klinčići
komorač – začin koji "oraspoložuje", dobar za neugodan dah
kopar
kopriva
krasuljica (krbuljica)
kubeba papar – bistri um
kudrava metvica
lovorov list
ljupčac
majčina dušica
mažuran
metvica
muškatni oraščić
origano
pelin
peršin
potočarka (dragušac)
rutvica
ruzmarin

timijan – dobar za kožne bolesti
vijošnica – univerzalni začin, pomaže probavljanje svake hrane

PIĆA

Hildegarda preporučuje umjereno pijenje za vrijeme jela.

Najbolji je čaj od komorača, stopostotno koristan za zdravlje. Također možete piti čaj od matičnjaka *(Melissa officinalis)* i šipka.

Pivo se posebno preporučuje mršavim osobama. Dobro djeluje na razvoj mišića i daje koži zdravu boju. Vino u umjerenim količinama također je dobro – gotovo je lijek za bolesne. Ali ne zaboravite u vino dodati malo vode da biste ga "oplemenili". Razblaženo vino osobito pomaže održavanju dobrog raspoloženja (vidjeti poglavlje jedanaesto).

Kava od prženih zrna krupnika preporučuje se za probavu, napose za doručak.

Izvorska i bunarska voda bolja je od mineralne vode. Opće je pravilo da dobra mineralna voda treba sadržavati vrlo mali broj minerala da bi se tijelo očistilo od otpadnih tvari. Mineralna voda nije uvijek dobra kao glavno piće, napose ako sadrži previše minerala.

Sok od naranče i limuna dobar je za zdravlje, posebno kada je posrijedi vrućica.

DIJETA ZA BOLESNE

Prva faza

Prvoga dana, u akutnoj fazi bolesti s vrućicom, preporučuje se potpuni post. Ništa ne jedite, jedino pijte čaj. Čaj od komorača posebno je koristan za zdravlje, kao i čaj od šipka. U slučaju visoke tjelesne temperature bez proljeva, napose zbog ljetnih ili jesenskih virusnih infekcija, čaša vode s galangom *(Alpinia galanga)* snizit će vrućicu. Ako se radi o proljevu, možete popiti blagi crni čaj, a možete pojesti i malo dvopeka umočenog u čaj. To se preporučuje i za drugi dan, uz komade ku-

hane jabuke, ali ne zgnječene. Kuhane se jabuke lakše probavljaju od sirovih, a kruške se bolesnicima ne preporučuju.

Drugoga dana možete pojesti krem-juhu od krupnika, začinjenu s malo soli i peršinom. Onima koji pate od proljeva, preporučuje se juha od krupnikova brašna, ali ne preporučuju se juhe od raži, ječma ili riže, jer stvaraju tvrdu stolicu i teško se probavljuju. Preporučuju se također valjušci i tjestenina od krupnika.

Ako trećega dana nemate proljeva, možete pojesti kokošju juhu i piletinu bez kože. Razblaženo vino također je dobro. Drugo se voće osim jabuke ne preporučuje, jer jabuka zadovoljava sve vaše potrebe u prva tri dana. Ta se dijeta preporučuje i za česte tegobe u leđima.

Druga faza

Četvrtoga dana bolesti preporučuje se ova dijeta: integralni pšenični kruh, beskvasni kruh, te sve vrste kruha od krupnika; kompot od prije preporučenoga voća, meso i povrće koje je također preporučeno. Jelima od krupnika koja se preporučuju drugoga dana, možete dodati zobenu kašu s isjeckanim bademima, tjesteninu, pahuljice od krupnika (kaša) i krem-juhu od krupnika.

Uz to, preporučuje se meko kuhano jaje bez bjelanceta, sitno narezana salata sa začinima (vidjeti navedene Hildegardine začine za salatu), keks, dvopek, kolač od jabuka (ne presladak), te za piće krupnikova kava ili čaj od komorača. Nikakva čokolada niti sladoled!

Treća faza

Dijeta za dugotrajne bolesti preporučuje se kroničnim bolesnicima i osobama koje pate od artritisa ili reumatizma. Tim se osobama zabranjuje:

- mortadela, majoneza, pržena jaja navečer, sir (ali može se jesti začinjen kimom), konzervirana hrana, sardine,

jegulje, račići (kozice), alge, svinjetina, margarin, patka ili guska
- jagode, breskve, šljive i poriluk (četiri poznata sezonska otrova), krastavci, borovnice, kruške (posebno ako boluju od migrene, proljeva ili prehlade)
- rabarbara, orasi i krumpir, alkoholna pića (izuzev piva i vina), kava i duhan, tučeno vrhnje i prženi krumpirići (pomfrit)

Ne jedite pretopla, prehladna, preslatka i pregorka jela.



PIR

Krupnik *(Triticum spelta)*



Jezičac *(Scolopendrium vulgare)*

Poglavlje deveto

JETRA
CRNA ŽUČ I DEPRESIJA



etra je u čovjeka poput zdjele u koju srce, pluća i želudac pretaču svoje sokove, a jetra im omogućuje da teku dalje do svih udova čovječjega tijela, kao što bi bilo kakav vrč postavljen ispod studenca pustio primljenu vodu da teče drugdje. Ali ako je jetra puna rupa i osjetljiva, neće biti u stanju upiti dobre sokove iz srca, pluća i želuca. Ti se sokovi i tekućine vraćaju natrag u srce, pluća i želudac, i tamo nastaje nekakva poplava. Ako od takve bolesti čovjek oboli, neće dugo živjeti. (CC 98, 10)

Tako Hildegarda opisuje cirkulaciju vene porta koja vraća krv iz jetre u srce i dalje u pluća. Odakle Hildegardi spoznaja o jetri i njenoj funkciji? Liječnici toga doba ništa nisu znali o metabolizmu jetre i baš ništa o cirkulaciji vene porta. Niti je ta opatica vlastitim istraživanjem otkrila da se jetra opskrbljuje i pročišćava kroz jetrenu arteriju arterioznom krvlju, te da se preko vene porta opskrbljuje venoznom krvlju.

Kao što to znamo danas, jetra je predivna radionica. U njoj se građevna tvoriva uz energiju za mišiće i rad skladište, pripremaju i pretvaraju u akciju. Glavna joj je funkcija opskrba krvi hranidbenim tvarima poput proteina, ugljikohidrata i masti, te njihovo iskorištavanje. Jetra skladišti šećer (glukozu), ili pretvara suvišne količine šećera u mast. Ako zatreba,

jetra ih može ponovno pretvoriti u šećer između obroka, tijekom športskih aktivnosti i energijom opskrbljuje mozak.

Preko jetre proteini se raspoređuju u izvorne "zidarske blokove" iz kojih tijelo stvara vlastiti tjelesni protein. Iz tih se izvornih "zidarskih blokova" u skladu s prirođenim svetim planom izgradnje, u svakome čovjeku stvaraju supstancije vlastitoga tijela koje znanstvenici nazivaju genetskim kodom.

Poput filtra, jetra odstranjuje iz krvi štetne otpadne tvari i zagađivače kao što su alkohol, nikotin ili kemijski lijekovi. Te se tvari pretvaraju u neotrovne supstancije topive u vodi, tako da ih bubrezi mogu izlučiti. Zbog prekomjernih količina otrova i otpada, jetra se može preplaviti do te mjere da se filtar začepi, pa dolazi do oticanja ili razaranja jetre.

Jetra također pretvara mrtva krvna zrnca koja rastvara slezena u žuč (bilirubin), i odstranjuje ga pomoću žučne kiseline koju proizvodi. Ta se žuta žuč "isporučuje" u dvanaesnik poradi probave masnoća, stvarajući smeđi urobilinogen u crijevu koji daje stolici boju. Smetnje u proizvodnji žuči opažaju se po blijedoj ili svijetlosivoj boji stolice, a mokraća postaje tamnosmeđa, jer žuč se mora izlučiti preko mokraće. Porast bilirubina u krvi daje koži žućkastu boju dunje, zbog žutice. Koncentrirani višak žuči sakuplja se u žučnoj vrećici, i kada je to potrebno odlazi u crijevo. Sada se stvara crna žuč. U Hildegardinoj medicini crna je žuč vrlo bitna, i uzrok je ne samo ozbiljnim unutrašnjim bolestima, već i negativnim raspoloženjima.

Hildegardina vizionarska spoznaja ne odnosi se jedino na biokemijsku znanost. Više no ijedna druga osoba, Hildegarda vidi da se ključ zdravlja ili bolesti nalazi u osjećajima. Tuga i bijes posljedica su bolesti metabolizma u kojima se posebno na metabolizam jetre može utjecati osjetilom sluha. Jetra i sluh u neposrednu su međusobnu odnosu (vidjeti poglavlje drugo).

U starome su vijeku liječnici znali za liječenje glazbom. Danas znamo da terapija glazbom može pomoći srcu ili normalizirati metabolizam jetre u deprimiranih bolesnika pomoću pjevanja, plesanja ili samo slušanja.

I Hildegarda je znala da bolesti jetre i depresija potječu od nasljednih karakteristika, ili ovise o samome trenutku začeća:

Također ima ljudi začetih u trenutku kada je mjesec bio u opadanju i u nemiru promjenljivih zračnih strujanja. Neki su od njih uvijek tužni i obilježuje ih nemirna ćud. Zbog njihove tuge jetra im postaje slaba, s mnogo sićušnih rupa, kao u siru. Stoga takvi ljudi ne jedu mnogo i nemaju nikakve želje za hranom i pićem, već se prisiljavaju da jedu i piju. Budući da tako malo jedu i piju, jetra im postaje porozna kao spužva i smanjuje se. (CC 97, 37 ff)

Hildegardin opis odgovara našem doživljavanju i opažanju deprimiranih bolesnika za koje su životne radosti i aktivnosti do te mjere nestale da sjede razočarani, bez apetita i nepokretni. Sav je njihov metabolizam sveden na ništicu. Stanice jetre skupljaju se i razlažu. To je slika atrofije jetre. Smanjivanjem jetre ugrožena je i cirkulacija, a to može uzrokovati navalu krvi u područje vene porta.

Druge osobe začete tijekom puna mjeseca toliko su zdrave da mogu jesti sve, i to posve izmiješano. Ali jetra može oboljeti čak i u takvih ljudi:

Osobe začete u vrijeme puna mjeseca i umjereno topla vremena, ni pretoploga ni prehladnoga, zdrave su i pohlepne tijekom jela i jedu raznovrsnu hranu bez mjere i bez ikakva slijeda. Međutim iako mogu jesti svakovrsnu hranu, ipak bi se trebale suzdržavati škodljivih (noxii) *jela, poput lovca koji pušta nekorisnu divljač, i lovi jedino vrijednu lovinu.* (CC 97, 17 ff)

Hildegarda poznaje prave uzroke bolesti jetre. Posebno kada se jede previše, metabolizam jetre i cjeloviti temeljni metabolizam tijela može se urušiti, što opažamo kod reumatizma ili raka.

Ako netko od začetih pod punim mjesecom neumjereno unosi u se razne obroke i bez brižna odabira, tada dolazi do oštećenja i stvrdnjavanja jetre zbog različitih vrsta sokova u tim jelima. Tada će se ljekoviti sok jetre, koji je trebao biti odaslan u sve organe, udove i

crijeva poput melema, pokvariti zbog različitih škodljivih sokova, pa se ponekad događa da meso takve osobe izraste u tumor negdje na udovima, a tkivo postaje neotporno. Tako ud može biti toliko oštećen da osoba hramlje (arthrosis deformans). (CC 97, 25 ff)

To je razlog zašto u svim teškim bolestima civilizacije treba liječiti temeljni metabolizam i posebno brinuti o jetri, kako bi se izliječila osnovna bolest. Osim čišćenja i postupaka za uklanjanje otrova iz tijela u Hildegardinoj medicini (puštanje krvi, stavljanje kupica, sauna, dijeta s krupnikom), ljudi trebaju spoznati svoja ograničenja i izbjegavati sve što uzrokuje masnu jetru ili cirozu jetre.

Hildegarda često navodi kao uzročnika bolesti jetre metaboličke smetnje zbog kojih loši sokovi *(mali humores)*, škodljivi sokovi *(noxi humores)* i slabi sokovi povezani s bolestima *(infirmi humores)*, remete ukupni metabolizam. Ponekad osoba godinama trpi zbog loših sokova, a nije u stanju spoznati pravi uzrok.

Ponekad spomenuti sokovi mogu nahrupiti u prsa osobe koja preobilno jede, a mogu preplaviti i jetru. Pretjerane i različite crne misli zaokupljaju takvu osobu, tako da pomišlja da ludi. Potom ti se sokovi penju do mozga, navale u njega, pa se vraćaju u želudac gdje stvaraju groznicu. Tako osoba može bolovati dulje vrijeme.

(LDO 64)

Nema te medicinske knjige na svijetu u kojoj alergične osobe mogu naći bolji opis svojega stanja, od opisa u Hildegardinim radovima u kojima se može naći odnos između metabolizma i psiholoških uzroka bolesti.

Zbog tih posebnih poplava, crijeva se počinju kretati oko pupka. Sokovi se zbog toga uspinju do mozga i izazivaju bijes pogođene osobe. Ako k tomu poremete i žile u području slabina, tada će utjecati na crnu žuč. Tada osoba postaje zbunjena i pada u bezrazložnu tugu. (LDO 64–65)

Osobe koje se žale na astmu, kronični umor, ekceme s vrućicom i glavoboljama, a tomu ne znaju uzrok, ne moraju biti

umišljeni bolesnici. Možda jednostavno pate od lošega metabolizma zbog pritiska okoline i loše prehrane.

LIJEČENJE BOLNE JETRE I KRONIČNO OŠTEĆENJE JETRE

Posebno oduševljuje spoznaja da se kronično oštećenje jetre može uspješno izliječiti postom. Jetrene transaminaze započinju se normalizirati nakon tjedan dana do dva tjedna posta, i nastupa iznenađujuća regeneracija jetre. Osoba s oboljelom jetrom treba započeti terapiju postom i jednostavnom dijetom s krupnikom. Hildegardina posebna dijeta za jetru osim krupnika preporučuje kesten, vinski ocat, šunku s vinom, izop (miloduh) i badem.

Bolovi u jetri i kronično oštećenje jetre često su posljedica ozbiljne infekcije jetre, ili jetre otrovane alkoholom, nikotinom, ili lijekovima, čak i neumjerenim jelom. Neumjerenost u jelu, prekomjerno uzimanje droga ili alkohola, oštećuju jetru. Oštećena masna jetra ponekad može dovesti do ciroze. Zbog raznih unutrašnjih bolesti poput raka, reumatizma, šećerne bolesti i plućnih bolesti, jetra također otiče i postaje osjetljiva na pritisak. Tko god želi ponovno biti zdrav, mora sebi nametnuti ograničenja, i naučiti živjeti s njima.

Najčešći su uzročnici bolesti jetre virusne infekcije. Hildegarda objašnjava da su pluća stalno ugrožena smetnjama u metabolizmu jetre. To je u suglasju s današnjim poznavanjem anatomije, jer krv iz jetre teče najprije u pluća radi obrade. Najmanji poremećaj u metabolizmu jetre znači da nedovoljno prerađena krv stiže u pluća i tamo uzrokuje patološke promjene. Nekoliko Hildegardinih lijekova za jetru, istodobno može izliječiti pluća. Najbolji je primjer za to liječenje kroničnoga kašlja izazvanog starim oboljenjem jetre, uzimanjem eliksira od jezičca *(Scolopendrium vulgare)*.

Jezičac je topao i pomaže jetri, plućima, i bolnim unutrašnjim organima. Kuhajte jezičac u vinu, dodajte pravi med i zakuhajte

iznova. Dodajte dugi papar, dvaput toliko cimeta u prahu, i vino zakuhajte još jednom. Procijedite kroz laneno platno da biste dobili bistar napitak. Pijte često prije i poslije jela. To će goditi jetri, zaliječit će bolne unutrašnje organe, pročistiti pluća i odstraniti unutrašnju trulež i sluz. (PL 1142 A/B)

Proizvodnja eliksira od jezičca skopčana je s teškoćama, jer ta paprat pripada zaštićenim biljkama.

Spočetka bolesnik pije čašicu eliksira svakoga dana nakon jela. Kasnije, kada se privikne na poseban okus, doza se povećava na čašicu prije i poslije jela, i to četiri do šest tjedana. Eliksir pročišćava otrovanu jetru i pluća, odstranjuje unutrašnju trulež i sluz, i najvažniji je lijek za dugotrajne bolesti jetre, kronični bronhitis, i za sređivanje hormonalnih smetnji. Čak i kronične bolesti poput upale mjehura, upale žučne vrećice, upale jajnika i dugotrajnog iscjetka, mogu se uspješno liječiti eliksirom od jezičca. Prema Hildegardi, eliksirom od jezičca vrijedi pokušati liječenje astme, jedne od bolesti koja se liječi najteže.

Sve unutrašnje bolesti s osjećajem pritiska ili začepljenosti i bolova na desnoj strani rebara, trebalo bi liječiti postom nakon kojeg slijedi stroga dijeta s krupnikom. A ispravno puštanje krvi iz jetrene vene, dio je učinkovite terapije.

Više od bilo kojeg drugog organa, jetra je izložena neumjerenostima, posebno pretjerivanjima u jelu, piću i besmislenu načinu života. Stoga važno je pridržavati se sljedećih dijetetskih uputa: ne jesti pretoplo niti prehladno, ne preslatko niti prekiselo, ne jesti masna jela poput krumpira prženog u vreloj masnoći (pomfrit), ne masti ili tučeno vrhnje, bez kave, alkohola i nikotina. U svako jelo u kome osoba uživa, treba dodati malo vinskog octa, budući da toplina i snaga octa stežu jetru.

Osoba također treba dobro sažvakati kruh od grubo mljevenoga zrna, te napraviti sendvič od narezane sušene šunke i preliti ga s malo vina. Toplina vina izvući će sok iz šunke, a zagrijani kruh izazvat će stiskanje jetre, pa neće oticati. (CC 176, 33 ff)

Sendvič sa šunkom pomaže osobama s oboljelom jetrom koje ujutro osjećaju umor i imaju vrtoglavicu, što je vrlo česta pojava nakon žutice. Za ozdravljenje jetre potrebni su visokokvalitetni proteini kakvi se nalaze u idealnoj hrani krupniku, ili u slatkim bademima. Budući da pivski kvasac sadrži potrebne proteine za jetrene bolesnike i da je osim toga bogat vitaminom B, novija proizvodnja tableta kvasca s krupnikovim mekinjama vrijedan je doprinos. Preporučujemo uzimanje tri do pet tableta triput na dan, s mnogo tekućine.

Veliku ljekovitu moć ima i kesten, ne samo za oboljelu jetru, već i za sva druga bolesna stanja.

Kestenovo stablo vrlo je toplo, i zbog te topline ima veliku moć, jer simbolizira razboritost. Sve u njemu kao i njegov plod, korisno je protiv ljudskih slabosti. (...) Ako jetra boli, zgnječite plodove kestena i umiješajte ih u med. Jedite to često, i jetra će ozdraviti.

(PL 1227 B)

Na osnovi sastava i akumulirane sunčane energije, kesten je za čovjeka vrlo uravnotežena i cjelovita hrana, tako da se sva snaga i otpornost obnavljaju u potpunosti. To pomaže ozdravljenju jetre, i bolesniku vraća prirodni sklad. Kesten je među drvećem ono što je komorač među biljkama: zdrav je sav, od korijena do krošnje. U plodovima, ovojnicama, lišću i kori toga stabla vrijedne su tvari (tamin i bioflavonoidi). Plodovi sadrže škrob (45 do 58 posto) i proteine (4 do 7 posto) koji opskrbljuju energijom jetru i živčane stanice. Uz to, plodovi sadrže specifične aktivne supstancije (gama-amino-maslačnu kiselinu, neuroprijenosnike) potrebne za živčanu provodljivost i mišićnu kontrakciju, te vitamine A, B, i C. Plodovi kestena mogu se preporučiti dijabetičarima, jer ne sadrže glukozu ili fruktozu (100 grama sadrži 210 kalorija).

Od tvornički proizvedenoga brašna od kestena (vrlo ga teško možemo proizvesti sami), možemo pripremiti kestenov med, lijek za kronične bolesti jetre. Bolesnik treba uzimati čajnu žlicu kestenova meda ujutro i popodne, najmanje dva mjeseca. Poslije je dobro nastaviti uzimati jednu čajnu žlicu. Ta će terapija ozdraviti jetru, i ponovno će se normalizirati tran-

saminaze (enzimi čija je koncentracija povećana tijekom upale jetre).

Vino od lavandulina cvijeta još je jedan Hildegardin lijek za jetru. Uz to što suzbija bolove, uklanja osjećaj pritiska zbog navale krvi u jetru, a često pomaže i plućima u kojima istodobno dolazi do nakupljanja krvi, te osvježava i oslobađa duh. Hildegarda predlaže kuhanje cvjetova divlje lavandule *(Lavandula officinalis)* u vinu. To nezaslađeno vino od lavandule pije se u malim gutljajima tijekom dana šest do osam tjedana, a ako netko ne želi vino, cvjetovi lavandule mogu se kuhati u vodi i medu. Vino od lavandule ima najviše dva posto alkohola, budući da se pripravljanjem alkohol iskuha. Napitak je gorak, ali gorka je i bol jetre.

Hildegarda opisuje ljekovitost lavandule:

(...) i njena je toplina zdrava. Tko god kuha lavandulu u vinu, ili ako nema vina u medu i vodi, te je mlaku pije često, olakšat će mu bolove u jetri i u plućima i osloboditi paru nakupljenu u prsima. Vino od lavandule daruje osobi čistu spoznaju i jasno rasuđivanje. (PL 1140 C)

Često su osobe s bolesnom jetrom vrlo tužne, stoga mogu koristiti izop *(Hissopus officinalis)*, začin koji donosi radost. Izop je idealan začin kada se kuha s piletinom, ili uzima u vinu kao napitak.

Ako netko često jede izop, pročišćava donositelje bolesti i smrada iz pjenušavih sokova. (...) Izop je dobar u svakome jelu. Korisniji je u prahu i kuhan negoli sirov. Aktivira jetru i donekle pročišćava pluća. Ali ako je jetra bolesna zbog tuge, bolesnik treba skuhati mladu piletinu s izopom prije negoli bolest uzme maha. Često treba jesti izop i piletinu, također i svjež izop odležan u vinu, a zatim treba popiti to vino. (PL 1156 AC)

Dobro je da osobe s bolesnom jetrom pojedu pet do deset slatkih badema svakoga dana. Badem je univerzalni lijek za jačanje živaca, daje lijepu put, uklanja glavobolju, krijepi pluća, liječi jetru.

Tko god ima "prazan" mozak i lošu put, i zbog toga ga boli glava, treba često jesti bademe, i oni će mu ispuniti mozak i dati puti zdravu boju. Također, tko god ima bolesna pluća i oštećenu jetru, često treba jesti sirove ili kuhane bademe, i vratit će mu se snaga u pluća, jer bademi ne opterećuju niti isušuju osobu, već jedino daju snagu. (PL 1225 CD)

Hildegarda je opisala uzroke raznih bolesti jetre koji su povezani s metabolizmom jetre i s metabolizmom cijeloga tijela. Osoba koja iscrpljuje energiju nezdravim životom, imat će problema s jetrom. Jetra također pati ako osoba pretjerano radi. Naime tuga ili depresija mogu rezultirati bijegom u pretjeranu aktivnost, a bučan i neprimjeren smijeh može naškoditi jetri. Zadovoljstva koja su neprikladna ili im se podajemo u zao tren, nisu dobra ni za čovjeka ni za jetru.

Osobe koje precjenjuju svoje mogućnosti, sposobnosti i snagu preobilnim jedenjem hrane, preobilnim pijenjem alkohola, pretjeranim uzimanjem droga itd., skreću s puta umjerenosti. Hildegarda navodi posljedice takve neravnoteže: misli koje lutaju, umor, opća slabost, treperenje srca, besmislena tuga, te unutrašnji nedostatak otpornosti, a nijedno od toga ne vodi dobru. U svojoj posljednjoj teološkoj knjizi *Liber Divinorum Operum*, Hildegarda piše da svatko nosi ime i zadanu mjeru koju mu je dodijelio Bog, te da duša zahtijeva umjerenost u svemu, "(...) jer čovječanstvo ne može stalno živjeti u nebeskim visinama. Ali đavao ne želi takva ograničenja; đavao želi ekscese, pa bili oni najvišega ili najnižega reda".

Izbjegavanjem masnih jela i poslušnošću, čovjek može slijediti putove iscjeljenja i steći razboritost. Iz jarkog oblaka, *Discretia* (Razbor) okreće svoj sjaj prema vatrenoj moći Boga. S buketom cvijeća, ona rastjeruje đavolje sugestije koje ustravljeno bježe od nje kao komarci. Snaga Božja jača njezino desno rame poput križa, a u krilu njezinu ta snaga brižno i s ljubavlju bdije nad vrlinama kao nad draguljima. *Discretia* kaže:

Sve stvari koje su u Božjemu poretku, međusobno su u suglasju. Zvijezde trepere od svjetlosti mjeseca, a mjesec sja od vatre sunca. Sve služi višoj svrsi, i ništa ne premašuje vlastitu mjeru. (LVM II, 21)



Kesten *(Castanea vulgaris)*

Poglavlje deseto

ŽUČNA VREĆICA
ŽUTICA I MELANKOLIJA



oš od raja u vrtu edenskome, ljudi su izgubili spontanu sposobnost uživanja u ljepoti i u dobru. Od trenutka njihova pada u grijeh, zlo se uvuklo u njihovo tijelo i izvorni se kristalno čisti žučni kamen Božjega znanja, pretvorio u tekućinu. Od toga doba njihova se žučna vrećica prelijeva i truje njihovu krv, tako da padaju u bolesne strasti poput tuge, gnjeva, bijesa, nezadovoljstva, zamjeranja i briga. Budući da je Adam poznavao dobro a radio zlo, pao je u bolesne sukobe. U sličnim situacijama ljudi pamte svoje podrijetlo i nalaze zaštitu od zla u strahu od Boga. Iz spoznaja o dobru i zlu i u prihvaćanju da ste ljudskoga roda i odgovorni Bogu, dolazi velika snaga kojom se izbjegava zlo i radi dobro! (SC, 10. vizija)

Istoga trena kada je Adam prekršio Božju zapovijed, žuč se sakupila u njegovoj krvi, slično kao što sjaj mine čim se ugasi svjetlost. Kada se u njemu ugasio sjaj, crna se žuč zgušnjavala u njegovoj krvi iz koje se razvila tuga i sumnja. Đavao je nagomilao toliko crne žuči u Adamu da se ljudski rod pretvorio u skeptike i nevjernike. Budući da su ljudi takvi i ne mogu prevladati vlastita ograničenja, u strahu su od Boga, i tužni su, i najposlije padaju u očaj, te više ne vjeruju da ih Bog štiti.

I nakon što Bog stvori čovjeka po obličju svojemu, ljudi nemaju drugog izbora doli strahovati od Boga. Budući da su

ljudi više u strahu od Boga negoli od đavola, svoju nadu polažu u Boga, da ih đavao ne zgrabi. Ali đavolov utjecaj često nalazi put do ljudi preko crne žuči, i to ih čini tužnim i očajnim, pa se mnogi guše u svojem očaju i osuđuju sebe. Mnogi drugi međutim, opiru se tom zlu s takvom žestinom da postaju pobjednici kao mučenici. (CC 143, 22 ff)

Hildegarda objašnjava da se ljudski rod želi veličati preko taštine namjesto bogobojaznošću, stoga teži prolaznome ugledu i divljenju, govoreći: "Samo s Luciferom možemo postići veliku slavu!" Hildegarda tu ljubav za slavom *(inanis gloria)* opisuje kao lik kojega bi, usporedbe radi, mogli zamisliti poput današnjega dirigenta obučenog u frak, koji čezne za svjetskim pljeskom. Te se strasti ljudski rod može osloboditi postom da bi postigao ljekovitu bogobojaznost.

U strastima ljudskoga roda Hildegarda nalazi ključ zdravlja ili bolesti. Načelo nastajanja sreće ili tuge određuje se kemijskom ravnotežom između žuči i crne žuči *(melanche)*. Gorki ugriz crne žuči može otjerati ljudska bića u mrak bezbožništva. Tuga i gnjev opsjedaju i muče osobu bolovima poput zabijanja čavala, sve dok suvišna žuč ne nestane.

Da ljudi ne utjelovljuju gorčinu žuči i mrklinu crne žuči, bili bi uvijek zdravi. (CC 146, 27)

Sa znanstvenom točnošću Hildegarda opisuje biokemijske procese tijekom provale gnjeva, napadaja gihta ili napadaja reumatizma. Također objašnjava kako se može naći rješenje za te smetnje. Čovjek se mora osloboditi melankolije, ne smije dopustiti razvoj gnjeva. I donosi dugi popis lijekova za stjecanje sreće, koji mogu neutralizirati suvišnu crnu žuč i prevladati zlo (vidjeti o liječenju melankolije u poglavlju jedanaestom).

Kako đavao mrzi snagu vrline u ljudima, jednako tako mrzi sva stvorenja koja imaju jaku iscjeliteljsku moć. Bilo da se skriva u životinjama ili u biljkama, ta je iscjeliteljska moć korisna i dobra. (CC 144, 18 ff)

Sve što je zdravo, sve što krijepi, što živi i što je lijepo, ima tu kvalitetu sreće, bilo da se radi o mirisu ruže, divnome ručku ili skupocjenu dragulju. Sastojci koji donose sreću, a korisni su za bolesnike koji pate od žuči, jesu voda aloje, dijamantna voda, vodom razblaženo vino i kalcedon.

Svaki čovjek čija je žuč jača od crne žuči, gnjev lakše obuzdava. Ali ako je crna žuč jača, takav će čovjek biti sklon gnjevu, ili će se mnogo lakše naljutiti. Baš kao što kiseli ocat nastaje od dobroga vina, tako se i žuč povećava od dobre, ukusne hrane, a smanjuje se zbog loših sokova. Crna se žuč s druge strane smanjuje od dobrih i ukusnih jela. Koncentracija se crne žuči povećava od loših, gorkih, nečistih i slabo pripremljenih jela, kao i od bolesnih sokova zbog ozbiljnih bolesti. (CC 146, 29 ff)

Hildegarda personificira gnjev nagom osobom zaglavljenom u krilima vjetrenjače. Bjeloočnice otiču preko zjenica, dok osoba očajnički pokušava pokrenuti kotač rukama i nogama skakavca. U bijesu, to biće nema nikakva samopoštovanja niti obzira prema drugima, već isključivo slijedi unutrašnje nagone. Čak i gnjevna mudra osoba bjesni u besmislenoj jarosti, a gnjevna strpljiva osoba degenerira u nestrpljivosti i nedostatku umjerenosti. Jer u provali gnjeva čovjek gubi svako razumijevanje, pa uništava svako dobro sjeme u sebi. Čim gnjev obuzme osobu, ona ispada iz kolosijeka i zapada u tako besmislenu jarost da više ne misli ni na nebeske ni na zemaljske stvari.

Ako se crna žuč ne neutralizira, gnjev u osobi govori:

Rušim i uništavam sve što mi stoji na putu. Svojim mačem udaram oko sebe, a topuzom sve razbijam u komadiće! (LVM I, 22)

Jedino se postom gnjevnoj osobi može vratiti strpljenje, i jedino pomoću Strpljivosti mogu izniknuti cvjetovi i voćke vrline, jer ona osigurava vrijeme potrebno za rast, te govori:

Što god započnem, idem do kraja. Bit ću ustrajna u vjeri i vrlini, i nikoga neću uništiti. (LVM I, 23)

Zbog suvišne žuči ponekad nastaje žutica, napose kada su začepljeni žučni kanali. Nije riječ o zaraznoj žutici čije liječe-

nje treba povjeriti liječniku ili bolnici. Radi se o žutici čiji uzrok može biti poremećaj rada žučne vrećice ili jetre. Započinje tipičnom žutom bojom kože i bjeloočnica kao najistaknutijim simptomima.

Bolest poznata kao žutica nastaje zbog prevelike količine žuči. Suvišnu žuč stvaraju bolesni sokovi, vrućica i česti izljevi bijesa. Jetra i drugi dijelovi utrobe upijaju takvo izlijevanje žuči. Žuč također prodire i povređuje meso cijeloga tijela, upravo kao što jaki ocat prodire u novu bačvu. Tako se i žutica može prepoznati po neuobičajenoj boji. (CC 155, 3)

Oni koji imaju žuticu, trebaju preko noći staviti aloju (Aloe vulgaris) *u hladnu vodu, i to popiti ujutro i neposredno prije spavanja. To trebaju ponavljati tri ili četiri dana, i ozdravit će.* (PL 1196 C)

Taj se učinkoviti lijek mora pripremati svake večeri od grama i pol krupnovlaknaste aloje i čaše obične hladne vode. Sljedećega se jutra voda brižljivo pretoči u drugu čašu, tako da samljevena aloja ostane na dnu. Bolesnik treba popiti polovicu te vode ujutro, a ostatak navečer. Ne mora popiti svu vodu, ali što više popije, to bolje. Voda od aloje ima blijedu žućkastozelenu boju, gorak okus, i treba je piti u malim gutljajima. Ta se terapija primjenjuje tri do četiri dana, upravo kako je propisano. U većini slučajeva tako se svladava izbijanje žutice. Bolesnik se osjeća bolje, snažnije, i nije tako umoran. Žuta boja blijedi, svrbež se kože povlači, apetit se vraća, i jezik se čisti. Stolica iznova poprima tamnu boju, a tamnosmeđa mokraća postaje svijetla. Po tim se znakovima prepoznaje ozdravljenje.

Bolesniku sa žuticom potrebno je stalno odmaranje u postelji, uz dijetu koju mora započeti nakon prvoga dana strogoga posta. Bolesnik može napustiti postelju tek kada nestane žuta boja kože i očiju. Voda aloje pomaže u slučajevima obične žutice, ali ne i u rijetkim slučajevima začepljenja žučnih kanala zbog žučnoga kamenca koji izaziva bolnu žuticu s vrućicom, ili kada je kanal za protijek žuči zatvoren zbog kakva

drugog razloga, primjerice tumora. Ne pomaže ni u slučajevima žučnih kamenaca i raka jetre s metastazama, koji dovode do žutice.

Odličan je lijek za bolesne od žutice i dijamantna voda:

Tko god ima žuticu, treba staviti u vino ili u vodu dijamant i zatim popiti vodu, i bit će izliječen. (PL 1262 A)

U vrč za vodu stavi se neobrađeni dijamant i prelije se vodom. Svu vodu koja je potrebna za jelo i piće, oboljela osoba treba uzimati iz toga vrča.

Voda aloje i dijamantna voda pokazale su se učinkovitim unatoč njihovoj jednostavnosti, tako da drugi Hildegardini lijekovi obično nisu potrebni. To je dobrodošla zamjena za neodgovarajući izbor koji nudi suvremena medicina za liječenje zarazne žutice. Liječnici nemaju lijeka koji će suzbiti uzrok žutice, niti djelotvoran imunološki postupak koji će spriječiti njeno pojavljivanje.

U jednom su američkom istraživanju ispitivane operacije žučnih kamenaca, i ustanovljeno je da polovica bolesnika pati od jednakih tegoba i nakon operacije. Prema Hildegardi, žučne kamence koji ne začepljuju žučne kanale i ne izazivaju vrućicu, ne bi trebalo uklanjati operacijom. Umjesto toga bolesnici ih trebaju ostaviti na miru i naučiti ih voljeti, a oni će im poslužiti kao smjerokazi smislenijemu životu.

Dijetom i dobrim raspoloženjem, bolesnik može držati napadaje žučne vrećice pod kontrolom. Oboljeli treba izbjegavati pretopla, prehladna, preslatka i prekisela jela, tučeno vrhnje, mast, pomfrit, četiri kuhinjska otrova (jagode, breskve, šljive i poriluk), grah i kavu. Pomoću kalcedona i razblažena vina gnjev i nezadovoljstvo mogu se poništiti, tako da crna žuč ne natapa organizam i ne stvara teškoće (vidjeti poglavlje jedanaesto).

Hildegarda prepoznaje osjećaje kao iscjeliteljske, ili kao rušilačke sile. Stoga potiče ljude da ne ustraju u depresiji. Odgovornost je svakog pojedinca da pažljivo odabere svoj put. Jed-

nako tako pojedinac je odgovoran ako odluči po vlastitoj želji živjeti bez ikakva smisla ili razumijevanja, u potpunome jadu.

Čovjek tamo sjedi nag kao izopćenik, izdvojen od zdravih, ogoljen od svih dobrih vrijednosti, bez nade u spas. Čovjek čak ni da se zacrveni zbog svojega stanja. (LVM II, 57, 58)

U tom se slučaju staza do blaženstva ne postiže postom, već poslušnošću. Jedino život u samostanu ili život pustinjaka, pomoći će da se suzbiju pretjeranosti i nesreće.

Vrlina blaženstva bori se sa svojim porokom jadom koji od života očekuje jedino suze, bol i uništenje. Blaženstvo govori:

Ti ništa ne tražiš od Boga, stoga ništa i ne dobivaš. Ti nemaš vjere, stoga ne primaš Božju pomoć. Ti si u potpunosti ovisan o svojim brigama, stoga te uvijek pogađa ono najgore. Ali ja glasno zazivam Boga i primam Božju pomoć. (LVM II, 19)

Iscjeljujuće osjećaje potiče smijeh, plač, pjesma i ples. O suzama, Hildegarda piše:

Suze kojima je izvor u tuzi, dižu se do očiju poput gorkoga dima. Isušuju čovjekovu krv i tanje mu meso. Štete čovjeku jednako kao pokvarena hrana, i potamnjuju oči. Suze koje potječu od radosti, blaže su prirode. Kada se duša nakon svih svojih jada iznova prisjeti da joj je podrijetlo u nebu i da je na ovoj zemlji tek zalutali putnik (...), tada uz uzdahe radosti i veselja šalje očima nježne suze i pušta ih da preplavljuju oči kao slatki vodoskok. Takve suze jamačno neće škoditi srcu, neće isušiti krv niti mršaviti tijelo, i neće izazvati smetnje vidu. (CC 147, 23)

Cilj je ljudskoga roda unatoč svim strastima i emocijama, spokoj s kojim čovjek uz osmijeh može prihvatiti i živjeti svoj život. Hildegardinim lijepim jezikom rečeno:

Kada svijest duše u čovjeku ne opaža nikakvu tugu, opasnost i zlo u svojim bližnjima, tada se srce tog čovjeka otvara radostima, kao što se cvijeće otvara toplini sunca. (CC 149, 12)

Poglavlje jedanaesto

ŽIVCI

RAZVODNJENO VINO I KALCEDON



ožete li izgubiti želudac ili jetru? Ne, ali možete izgubiti živce! Također možete izgubiti glavu ili srce, ali to neće posljedovati bolešću. A možete izgubiti i vid, sluh, hrabrost, san, mir, novac, strpljenje, i vjeru u Boga. Sve to ima veze sa živcima. Ali smiješno je da možete izgubiti živce, i više ih ne pronaći. I da mi netko može ići na živce i natezati ih, čini se još smješnijim. Čudni li su, ti živci!

Živci su danas u modi! Mnogi boluju od napetih živaca, depresije i straha, zbog toga je na tržištu tako veliki broj sredstava za umirenje i antidepresiva. Hildegarda opisuje kako se živčani poremećaji mogu odnositi na dušu, i stoga vode podrijetlo od obrazaca vezanih uz vrline i poroke (vidjeti poglavlje petnaesto). Poroci poput gnjeva, gorčine ili nesreće potiču crnu žuč da uzavrije u nama i da promijeni naše raspoloženje.

Iscjeljujuća snaga sreće, vrlo važna u Hildegardinoj medicini, učinkovita je u neutraliziranju crne žuči. Hildegarda predlaže razne antimelankolike ili "srećonosce".

1. **krupnik** *(Triticum spelta)*: svakodnevni topli doručak od cijelih zrna ili pahuljica

2. **bokvica** *(Plantago lanceolata)*: pospite jušnu žlicu preko jela triput na dan
3. **vijošnica** *(Anacyclus pyrethrum)*: dva do tri prstohvata kao začin tijekom kuhanja
4. **kolačići za živce:** tri do pet kolačića na dan (vidjeti recept na str. 119)
5. **slatki badem:** pet do deset na dan
6. **zobeno brašno:** kaša (gusta juha)
7. **komorač** *(Foeniculum vulgare)*: triput na dan uzimati tablete komorača prije jela; žvakati sjemenke komorača ili piti čaj od komorača
8. **čubar** *(Satureja hortensis)*: dva do tri prstohvata kao začin tijekom kuhanja
9. **gospino bilje** *(Glycyrrhiza glabra)*: dva do tri prstohvata kao začin tijekom kuhanja
10. **izop** *(Hyssopus officinalis)*: svježi listovi, ili dva do tri prstohvata izopa u prahu kao začin tijekom kuhanja
11. **razvodnjeno vino:** (vidjeti recept na str. 122)
12. **tinktura od komorača:** jedanput do triput na dan istrljati čelo, sljepoočnice, prsa, trbuh, ili pleksus
13. **tonik od kozlaca** *(Arum maculatum)*: za jaku depresiju, od jedne do tri jušne žlice višeput na dan
14. **jaglac** *(Primula officinalis)*: uzeti stručak jaglaca i staviti ga na srce poput obloga
15. **rutvica** *(Ruta graveolens)*: sažvakati list rutvice nakon jela
16. **kalcedon**

Da bi tjeskobe nestale, potrebno je osloboditi ih. Stoga prvo je pitanje u Hildegardinoj terapiji: "Zašto ste ovdje? Što vas uznemirava?" I ma što bolesnik navodio kao razlog uznemirenosti, već samo govorenje o simptomima pomaže da se umanji njihov utjecaj. Objašnjavajući, nevolje se smanjuju napola! Korisno je također zapisati svoje brige i osloboditi se tako dijela tereta.

Štetno je za živce ako ljudi stalno čitaju nove trilere ili najnovije bestselere. Mnogo je bolje ponovno pročitati kakvu vrijednu knjigu, primjerice Bibliju, to će čudesno koristiti živcima. Dale Carnegie u svojoj divnoj knjizi *Ne brinite, živite*, suočava nas sa zapanjujućim popisom briga koje muče pojedince u svim područjima života. Usporedbom vlastitih briga s brigama drugih i postupcima pomoću kojih su oni izišli nakraj s njima, bolesnik može vratiti ravnotežu i lakše nositi svoje nevolje. Čitajući Bibliju, možete povezati svoje nevolje i patnje s patnjama koje trpi odabrani Božji narod ili Sin Božji Isus Krist. Ponovljenim čitanjem takvih nadahnutih knjiga, postiže se umirujući učinak na živce.

Smiješite se. Osmijeh je ljekovit, jer odraz je vašega duha, smiruje i jača vaše živce i živce drugih. Nasmijano lice ne bi trebalo biti osobina tipična jedino za istočnjačku kulturu, već treba biti osobina svakoga. Prijateljski osmijeh istočnjaka koji će sačuvati mirnoću u svim okolnostima, nije nametnut isključivo obzirima vezanim uz međuljudske odnose, već je osnova zdrave duhovne higijene.

Sa svom snagom volje naučite se smiješiti u svim situacijama. To je stvar čiste volje, i iziskuje redovito vježbanje. I u najgorim okolnostima ljudi ne mogu izgubiti živce ako zadrže dobru volju. Unutrašnja zahvalnost i vedrina duha urezat će se u crte lica. Pogledajte se u ogledalo prije negoli iziđete iz kuće i osmijehnite se, kao što govori tekst staroga popularnoga napjeva: "Osmijehnite se, i svijet će se osmijehnuti s vama!"

Dobri su živci najčešće privilegij mladih, i ovise o tananoj međuigri pet osjetila: jasnome vidu, oštrome sluhu, istančanome osjetilu za okus i miris, te o osjetljivosti dodira. Kolačići za živce i poludragulj sardoniks, jačaju te sposobnosti i usporavaju njihovo starenje, stvaraju radostan izraz lica, razdragani duh i olakšavaju teško srce oslobađajući razum. Evo recepta Hildegardinih kolačića za živce ili za duh:

1,5 šalica maslaca
3 šalice smeđega šećera
2 jaja dobro istučena
1/2 čajne žlice soli
4 čajne žlice praška za pecivo
6 šalica brašna
2 čajne žlica cimeta
2,4 čajne žlice muškatnog oraščića
1/2 čajne žlice klinčića

Dobro izraditi maslac i šećer dok smjesa ne postana glatka i pjenasta. Dodati jaja. Pomiješati i prosijati suhe sastojke. Dodati ih smjesi. Umijesiti ostatak brašna. Oblikovati kruščiće, umotati ih u voštani papir i ostaviti da se potpuno ohlade. Kada se stvrdnu, izrezati ih na tanke kriške i peći u pećnici na 125ºC. Od te se smjese dobiva oko 300 kolačića. Po želji dodajte šalicu mljevenih ili isjeckanih badema.

Pojedite tri do pet kolačića na dan. Posebno su korisni za rastresenu djecu školske dobi, ali ne dajte im previše, jer će nadmudriti svojeg nastavnika!

Slično tomu poludragulj sardoniks nošen na goloj koži, a često stavljen i u usta, oživljava pet osjetila i izoštrava um.

Ovoga smo puta najbolji lijek sačuvali za kraj: razvodnjeno vino. Razvodnjeno vino pomaže u posebnim slučajevima slabih živaca zbog razdražljivosti, osjetljivosti ili obične ljutnje. Pedeset posto svih pritužbi na živce potječe od gnjeva ili – od gnjeva našega partnera. Gnjev aktivira određeni sastojak u našoj krvi, koji dovodi do neke vrste samootrovanja. Najsvestraniji lijek koji je uvijek pri ruci, jest razvodnjeno vino koje pomaže protiv jutarnjih mrzovolja, osjetljivosti na vremenske uvjete i protiv takozvanih ostataka prethodne noći. Nije jedino ostatak dana taj koji se probija u naše snove – i ostatak noći utječe na cijeli idući dan. Tko je ujutro ustao na općepoznatu "lijevu nogu" čiji uzrok ne mora uvijek biti mamurluk – nije bio u stanju protiv toga poduzeti ništa osim da "progura" taj dan u nadi da će sutrašnji biti bolji. A taj se dan

može spasiti razvodnjenim vinom. U svakom slučaju, ako se ispravno koristi, ublažit će rastući gnjev.

Prema Hildegardi, gnjev ima biokemijsko djelovanje na naše tijelo:

Ako čovjekova duša osjeća da mu je tijelo ugroženo, tada se stežu srce, jetra i krvne žile. Od toga iz srca dolazi neka vrsta "naoblake" (krv se "ukiseli") *i tamom omotava srce. Tako ljudi postaju tužni.* (CC 146, 4)

Nakon tuge nastupa gnjev. Kada ljudi shvate odakle im dolazi tuga, oblak očaja iz srca počinje im zagrijavati sve tjelesne sokove, posebno oko žučnih kanala gdje se oslobađa crna žuč. I iz gorčine žuči polako izbija na površinu potisnuti gnjev.

Ako se čovjek ne opire gnjevu već prasne, žuč će se iznova smiriti. Ali ako se gnjev nastavi, smog koji je začetnik toga stanja pretvorit će se u uznemirujuću, gustu, crnu maglu. Tada ta magla okružuje žučnu vrećicu, ispuštajući u krv krajnje gorki potok crne žuči. Gorki potok putuje do mozga, šireći bolest i nadražujući crijeva i krvne žile.

Ni jedna druga duševna smetnja ne troši toliko čovjeka koliko bijes. Osim toga čovjek često pada u ozbiljnu bolest, jer se međusobno sukobljavaju utjecaji žuči i crne žuči. Da u čovjeku nema gorčine žuči i mračnosti crne žuči, bio bi uvijek zdrav.

Ukratko, Hildegarda nam objašnjava kako kemija krvi prolazi kroz goleme promjene koje su posljedak negativnih utjecaja; osjetljivost na vrijeme, promjenljiva raspoloženja i problemi sa srcem ubrzani su tugom. Primjećuju se dvije opće reakcije, i obje štete zdravlju: sklonost razdražljivosti upućuje na eksplozivno ponašanje, a sklonost melankoliji na potisnuti gnjev. Potiskivanje stava "to me zaista ljuti", utječe na najslabije organe našega tijela poput želuca (čirevi probavnih organa), ili srca (infarkt). Potisnuti gnjev može dovesti i do nasilja, zbog toga je razvodnjeno vino tako važan katalizator u iskorjenjivanju gnjeva. Gotovo kao protupožarni uređaj.

Hildegarda nam nudi istančano umijeće za ispravljanje uzroka takvih smetnji:

Ako je čovjek gnjevan ili tužan, neka brzo zakuha vino i u to ulije manju količinu hladne vode. Tako se neutraliziraju supstancije koje stvaraju gnjev. (CC 198, 5)

Vino nas može spasiti od izgubljenoga dana, ono sprečava nesanicu koja je posljedica dnevnih napetosti. Preporučujemo ovaj postupak:

Uzmite čašu najboljega vina kojeg imate, zagrijte ga u loncu do vrenja i kada se mjehurići u vinu počnu dizati na površinu, naglo ulijte čašu hladne vode.

Potom ulijte razvodnjeno vino u čašu i pijuckajte. Probajte jednom, i više nećete odustajati. U ozbiljnim slučajevima pametno je pripremiti termos-bocu za sljedeći dan. Zbog kuhanja, razvodnjeno vino ima manje od dva posto alkohola. Za osobe osjetljive i na tu količinu, bit će dovoljne dvije do tri žlice vina.

Drugo je preventivno sredstvo koje pomaže u suzbijanju djelovanja gnjeva, kalcedon.

Tko nosi taj kamen na koži, ne može se naljutiti, čak i kad je takva ljutnja opravdana. (PL 1258 A)

Kamen se ugrađuje u narukvice i ogrlice, i nosi se na tijelu tamo gdje nastaju tipične reakcije na gnjev, a to je područje vratne vene i osjetljiv ručni zglob.

Život ima svoje uspone i padove, vrline i poroke. Te suprotnosti uvijek djeluju na naše živce, napose kada su posrijedi usponi ili padovi. Ravnoteža ili sklad tih suprotnosti vraća nas u neposredni skladni odnos s cijelim svemirom.

Hildegarda nam dočarava skladnost nebeskoga svoda ovim riječima:

Svojim okretanjem nebeski svod proizvodi divne zvukove koje ne čujemo zbog njihova vrlo visoka ugođaja i bezmjerna prostranstva, kao što mlin ili kolski kotač stvaraju zvukove pri okretanju.

(...) Nebeski se svod može usporediti s ljudskom glavom; oči su sunce, mjesec i zvijezde, osjetilo je sluha zrak, osjetilo mirisa vjetar, osjetilo okusa rosa, bokovi su zemlja, ruke opip. (CC 10, 19)

Poglavlje dvanaesto

SNOVI
GLASNICI DUŠE



Snovi su prirođeni životu, koliko i zrak koji dišemo. Neometano spavanje najbitnije je za zdravlje. Zdravi snovi pomlađuju živce, kao što se puni akumulator. "Dok spavamo, kralježnička se moždina regenerira." Dok smo budni živci slabe i iscrpljuju se, što se može usporediti s putovanjem mjeseca kroz njegove mijene. Slično tomu i biljke oslobađaju životnu snagu iz svojega korijenja, prenoseći ljeti životnu energiju do cvjetova.

Spavanjem obnavlja se živčani sustav, a nakon buđenja moždina uzima natrag "blagi povjetarac koji je odaslan da bi osoba imala mir dok spava", kako bi rekla Hildegarda.

Hildegarda luči pet različitih obrazaca snova.

1. **snovi odmora** od dana uzrok su neriješenih problema, potisnutih problema, neriješenih događaja u kasnoj večeri
2. **snovi prije buđenja** površno su snivanje zbog buke, ili posljedica su uzimanja hrane ("krumpir"-snovi)
3. **snovi potaknuti bolešću** i pretskazujući snovi
4. **proročanski snovi** pozitivni su nadahnuti snovi koje doživljavaju skladni, uravnoteženi pojedinci
5. **dijabolični snovi**

SNOVI ODMORA OD DANA

Nerijetko duša je u snivanju opterećena mislima, razmišljanjima i osjećajima koji zaokupljuju um dok je čovjek budan. Dok bdije u svijetu snova, duša će se pod utjecajem tih čimbenika napuhnuti kao kada kvasac diže tijesto, bez obzira na to jesu li misli dobre ili loše. (...) Ako čovjek pođe na spavanje zaokupljen neprikladnom radošću ili tugom, s gnjevom ili strahom, s pohlepom za moći ili sličnim, đavao će se iz svojega bespuća poigrati tim slabostima. Ako čovjek zaspi s pohotnim mislima, đavolovo izrugivanje izlaže mu te misli još jednom, prikazujući mu kao na javi osobe s kojima je imao spolne odnose. To mogu biti i živa tijela umrlih, čak iako osoba nikada na njih nije gledala očima putenosti. Čini se spavaču da je budan i da su mrtvi živi, da uživa u zadovoljstvima griješne požude i ejakulacije. Đavolovo ruganje izrođuje čak i sjeme spavača. Upravo kao što đavao igra svoju himbenu igru s čovjekom kada je budan, ni u snu ga ne ostavlja na miru. I kao što voda okreće mlinski kotač i melje pšenicu, duša potiče tijelo čovjeka na svakojake postupke i kada spava i kada je budan. (CC 82, 33 ff)

Često zbrkan i preopterećen um priječi čovjeka da zaspi. A žalost, strah, briga i drugi proturječni osjećaji uzburkat će kemiju krvi. Krvne se žile stežu i rastežu u nemogućnosti da se dovoljno opuste za san. Kada se vidi, čuje, ili osjeti nešto što je pozitivno i što izaziva sreću, krvne se žile opuštaju da bi mogle doživjeti tu radost. Čak i tako opuštene krvne žile mogu priječiti potreban san, ako ukupni temperament nije u redu. Nemir i nesanica ponavljat će se dok se ne uspostavi ravnoteža u našim osjećajima.

SNOVI PRIJE BUĐENJA

Ali kada buka i metež ili glasno pričanje u blizini spavača postanu prejaki, zrak će odjekivati. Tada će vanjski zrak odbijati zrak koji je u spavaču, jer elementi su prisutni i u ljudskome tijelu. Čim duša opazi to kretanje zraka, povući će energiju u sebe, i to će probuditi spavača. Događa se često da se netko budi zbog nenadane buke, dodira ili kojeg neočekivanog razloga. (CC 85, 14)

Probuđeni primjerice zbog dječjega plača, hrkanja supruga, lajanja psa, trpe zbog uskraćivanja sna, i budući da malo imaju od snova, nemaju odmora. Oni pak koji se bude nakon skladnoga ciklusa snova, uživat će u posve pomlađenu živčanome sustavu. To potvrđuju i istražitelji snova. Noćna povremena buđenja prihvaćaju se danas kao nešto što je zdravo i osvježavajuće. Duboki olovni san koji se ne prekida, neće donijeti vedro buđenje. Vedrina jutarnjega buđenja vezana je uza sanjanje, bez obzira na to da li snove pamtimo ili ne.

Čim se moždina spavača poveća i ojača, duša obnavlja ukupni slijed uspavana tijela. Tako vraća onaj blagi povjetarac koji je odaslan iz moždine zbog odmora, pa se čovjek ponovno budi. Ako se čovjek često budi u intervalima i u tom razdoblju iznova neočekivano pada u san, tada moždina neće postići svoju cjelovitost i energiju, a udovi se neće odmoriti u potpunosti. Ali osoba koja se često budi i potom iznova spava, osnažit će moždinu i udove. Poput dojenčeta koje često sisa i opetovano prekida sisanje da bi prikupilo snagu za oporavak. (CC 84, 31)

SNOVI IZAZVANI BOLEŠĆU

Događa se često da čovjeku koji spava na boku ili u kojem drugom položaju postane neudobno, ili ga takav položaj uznemiruje, ili izaziva kakvu tjelesnu nelagodu. Budući da je čovjek osjetljiv, duša vidi i osjeća te smetnje i ćuti da bi se tijelo u spoju s njima moglo ozlijediti. Ona prikuplja snage, udiše vjetrić odaslan iz moždine, i tako budi osobu. (CC 85, 7)

Starije ljude sa srčanim tegobama često budi ubrzano disanje i lupanje srca nakon noćne more. Izgleda da su noćne more i nesanica suđeni suvremenu čovjeku. Takvi se slučajevi danas liječe tabletama za spavanje, sredstvima za umirenje ili psihoterapijom, ali uglavnom bez većeg uspjeha. Međutim odličan su lijek listovi čistaca *(Stachys officinalis)*, koje valja koristiti tako da se tim biljem napuni mali jastuk koji se polaže na kožu tijekom noći.

Listove čistaca treba koristiti isključivo kao jastuk, nikada ih ne smijete piti kao čaj! Biljne ljekarne drže osušene listove čistaca kojima je najbolje napuniti jastuk. I stara čarapa može se napuniti s pola kilograma listova i zavezati u čvor na oba kraja. Preko toga može se navući jastučnica od obične gaze. Zbog mirisa, a možda i zbog fine prašine koja se taloži na koži spavača, neugodni snovi prestaju odmah.

Koga progone loši snovi, kada pođe na počinak treba uza se imati listove čistaca, i rjeđe će doživljavati loše snove.

(PL 1182B–1183A)

PROROČKI SNOVI

Kada je Bog dopustio da se na Adama spusti san, duša mu je uistinu proročki vidjela mnoge stvari, jer bila je još uvijek slobodna od grijeha. Slično tomu duša spavača također može proročki vidjeti mnogo toga, ako osoba nije opterećena grijesima. (CC 82, 22)

Vedre, radosne osobe poput Adama i Eve i Jakova, koje nisu opterećene grijehom i porocima, primit će nebeske poruke i doživjet će proročke snove. To su ljudi divne naravi, puni ljupkosti i smirena karaktera. Njih malokad muče noćne more, i često imaju proročke snove koji ih prosvjetljuju. Kao i Adamova braća, svi mi možemo primiti nebeske poruke i doživjeti proročke snove.

Jer ljudska je duša od Boga, pa ponekad dok tijelo spava, vidi istinu i budućnost. Ona zna što nas očekuje i ponekad zna što se zbiva.(...) Kada su misli pozitivne i svete, milost Božja spavaču otkriva istinu. (CC 82, 28)

ĐAVOLSKI SNOVI

Duša često biva oslabljena đavolovim komedijašenjem, ili uznemirena pomračenjem duha. Tada gubi jasnu viziju, pa se podaje opsjenama mašte. Negativne misli potiču đavolov utjecaj do te mjere da to terorizira dušu. Đavao podmuklo potkopava ljudsku misao tlapnjama i lažima. Čak i sveci i sveti ljudi mogu primati sramne vizije, hipnotizirani sotoninim zlokobnim smijehom. (CC 82, 32)

Đavolski snovi i noćne more mogu se lako izliječiti i kontrolirati pomoću jastuka napunjenog lišćem čistaca (vidjeti str. 125–126).

Za mirne snove, uz biljni jastuk napunjen čistacom, Hildegarda predlaže i jaspis. Snovi s grmljavinom i sijevanjem munja mogu biti najava prijetećih bolesti, čak i uzrokovati bolest. Ljudi s takvim snovima trebaju dulje vrijeme u postelji imati jaspis. U dodiru s kožom pomaže hladnoća jaspisa, "(...) jer tada će fantastične pojave i rugobe odletjeti i nestati".

(PL 1257 B)

U svim je slučajevima važan prirodni biološki san. Za sve koji uzimaju tablete za spavanje i druge droge, spavanje uopće nije spavanje. Prije je to anestezija koja ozbiljno priječi prirodna razdoblja snivanja i promjenljive obrasce prirodnoga sna. Takvim ljudima preporučujemo terapiju u sauni uz udisanje ekstrakta kestena. To opušta, a kesten pročišćava mozak. Onima koji i dalje imaju teškoća sa spavanjem, može pomoći šalica toploga vina sa žlicom korijena valerijane.

Upravo kao što je sunce svjetlost dana, tako je duša svjetlost tijela dok je budno. I upravo kao što je mjesec svjetlost noći, tako je iznova duša svjetlost tijela dok spava. Kada god tijelo usnule osobe ima pravu toplinu, moždina se zagrijava u pravome omjeru i stupnju. Kada je god osoba oslobođena oluja sukoba i moralnih proturječja, često će vidjeti istinu, jer tada se znanje duše odmara. Kada je noć bez turbulencija oblaka i vjetrova, mjesec isijava svoju svjetlost živo i jasno. Ali kad oluja različitih i suprotstavljenih misli kontrolira tijelo i duh budne osobe i ona pođe na počinak s tom olujom, tada je ono što duša vidi u snovima gotovo uvijek varka. Znanje duše od takvih proturječja toliko potamni, da ne može sagledati istinu. Mjesec ne može jasno sjati u oblačnoj oluji. (CC 83, 27 ff)



Dunja *(Cydonia vulgaris)*

Poglavlje trinaesto

REUMATIZAM
LIJEČENJE ZLATOM I DUNJOM



snovu svih oblika reumatizma i gihta, Hildegarda vidi u nečemu što je izravno povezano s borbom za život, sa strahom, ili sa smetnjama metabolizma zbog pretjerana uživanja u hrani i piću. O vrućici i kritičnim danima, Hildegarda kaže:

Kada god osoba pati od raznih tegoba, straha i posljedica velikih količina različitih jela i pića tako da kroz tu neodgovarajuću hranu i piće dođe do sakupljanja štetnih sokova i sluzi (livores), *tada se slama poremećena i umorna duša progonjena neugodnostima, i u određenoj mjeri dolazi do odumiranja životne energije.* (CC 163, 11)

Hildegarda kaže da međusobna usklađenost svih tjelesnih funkcija trajno obnavlja redoviti rad organizma. Rad žlijezda s unutrašnjim lučenjem, rad organa, kemija tkiva i tjelesnih sokova, složeni su dijelovi ukupnog organizma i utječu na osjećaje i cjelovitost jednako kao što utječu na duhovnost, i obrnuto.

Ponekad štetni tjelesni sokovi u čovjeku stvaraju dim (plinovi pomiješani s krvlju) *koji se diže do mozga, i tako ga teško truju da postaje budalast, zaboravljiv, i napuštaju ga sva njegova osjetila.* (CC 145, 8)

Sa svojega vizionarskoga motrišta od prije 800 godina, Hildegarda nudi realnu zamisao liječenja. Opisuje izvorišne uzroke bolesti, primjenjujući istodobno stil jednostavan i razumljiv. Uviđa da se vitalnost cijeloga tijela mora obnoviti da bi se tijelo izliječio i oporavilo. Budući da u ono doba nije postojala riječ reumatizam, Hildegarda rabi izraz paraliza, ili ponekad giht *(gutta)*, što bi se moglo prevesti kao hromost.

Ljude s mekim tkivima i osjetljivom, neotpornom puti, koji prekomjerno troše jaka vina, često muči giht. Zbog pretjeranosti u piću, izlučivanje se štetnih tjelesnih sokova povećava, i iznenada napada kakav mekši zglob i uništava ga, kao da ga napadaju goruće strijele, ili kao što velike poplave mogu srušiti mlin ili kakvo drugo zdanje. Sokovi bi tako uništili i zglobove, da to ne sprečavaju milost Božja i nutarnja životna energija. Ipak, štetni tjelesni sokovi ubijaju i uništavaju poneke zglobove i onesposobljavaju ih. (CC 161, 28)

Milijuni bolesnika podnose najgore bolove upravo zbog napadaja reumatizma za koji medicinska znanost još nije našla lijek. Opća fraza "boluje od reume", obuhvaća mnogobrojne manje-više ozbiljne, bolne, kronične tegobe otporne na terapiju, poput reumatičnog artritisa, gihta i lumbaga s upalom zglobova, živaca i mekih tkiva. Reumatske tegobe uključuju i neuralgiju koja nastaje zbog poremećaja vezivnoga tkiva, kostiju i zglobova koji uzrokuju reumatične bolove u leđima i išijas – neuralgiju išijatičnoga živca.

Pomoću Hildegardina liječenja, bolovi i muke prouzročeni tom teškom bolešću mogu se spriječiti u ranoj fazi i donijeti olakšanje kada je bolest već napredovala. U završnoj fazi mogu bar donijeti olakšanje promjenom životnoga stila, optimističkim razmišljanjem i intenzivnim pročišćavanjem tijela i duše.

Mnogi su bolesnici išli od liječnika do liječnika uzaludno tražeći lijek koji bi ih oslobodio bolova i muke. Današnji pristup tom problemu sa sredstvima protiv bolova i protuupalnim sredstvima poput kortizona, indometacina ili aspirina koji suvremena medicina koristi za tu bolest, nisu ni od kakve

pomoći. Klasična medicina nije u stanju ukloniti uzročne čimbenike i svladati sustavne smetnje pukim suzbijanjem bolova i simptoma, a ne uspijeva djelovati ni na uzroke njihova nastajanja.

Većina ljudi koji uzimaju lijekove za ublaživanje bolova neće mijenjati uvriježeni način života, jer smatraju da im ti lijekovi pomažu. Ponovno pojavljivanje bolova koji se vremenom pojačavaju, zahtijeva sve jača sredstva protiv bolova. Današnji lijekovi za ublaživanje bolova dokazali su svoju neučinkovitost u dugoročnijem korištenju, i u biti jedino povećavaju štetnost. Nedvojbeno je da lijekovi mogu donijeti olakšanje, ali po koju cijenu! Kroz dulje razdoblje mogu čak potkopati tjelesni obrambeni sustav i potisnuti akutne simptome bolesti, što tada akutno reumatsko stanje pretvara u kronično. Potiskivanjem uništavaju se reaktivne snage tijela, poput bolova, što vodi u kronično stanje. Svi su akutni simptomi reakcije dijela tijela koje se nastoji osloboditi otrova i svladati neprirodno stanje. Ti se akutni procesi ne smiju suzbijati. Postupci kojima se potiskuju tjelesni reaktivni procesi ne samo što ne pomažu, već su štetni, jer običnu bolest pretvaraju u kronično stanje uz daljnja oštećenja.

Iako se uzrokom reumatičnog artritisa smatrala žarišna infekcija, vađenje krajnika, žučne vrećice, slijepoga crijeva, jajnika, maternice i drugih takozvanih žarišta infekcije, nepromišljeno vađenje zubi i ponavljana drenaža sinusa, dugoročno su i nedvojbeno štetni. Kirurgija može dati trenutačno olakšanje, ali povećava štetu i ne uspijeva ukloniti uzroke. Nekritično odstranjivanje organa ili tkiva u nadi da će se time stanje popraviti, pokazalo se teškom zabludom. Nema potrebe za kirurgijom ili antibioticima koji uništavaju bakterije, već treba primijeniti mjere koje obnavljaju organizam i uobičajene organske funkcije.

Primjerice krajnici su limfne žlijezde koje odstranjuju otrove iz tijela, a upale se kada se limfni sustav preoptereti. Kirurgija jamačno neće iznova izgraditi bolju limfnu drenažu. Bit-

no je vratiti limfnu drenažu u redovito stanje, a to se lako postiže uklanjanjem uzročnih čimbenika i Hildegardinim lijekom, juhom od tetrljana (vidjeti poglavlje četvrto). Uz to posebnu pozornost valja posvetiti izlučivanju otrova kroz bubrege, kožu, pluća i crijeva. Stvarno je poboljšanje moguće tek kada se djeluje na uzroke i kada se svlada izvor bolesti.

Od Hildegardina doba do osamnaestoga stoljeća, riječ reumatizam bila je nepoznata i prevodila se kao katar. Osebujnim jezikom Hildegarda opisuje više od 100 lijekova za reumatizam, uz kliničke slike koje reumatičari donekle opažaju i sami. Poglavito piše o gihtu, otrovanju ili zarazi tijela, koji doslovce prevedeno znači bujica, razlaganje, raspad ili na latinskome *paralysis*.

Takozvani reumatizam, velika obitelj reumatskih tegoba, pripada toj *paralysis* skupini. To su mučni bolovi u zglobovima, mišićima, živcima, tetivama i kralježnici, koji otiču, upaljuju se, pucaju, ili dolazi do uganuća. Podudarno s današnjim znanstvenim spoznajama, Hildegarda opisuje reumatizam kao smetnju u metabolizmu vezivnih tkiva, koja nastaje zbog loše mješavine tjelesnih sokova (diskrazije). Koncept diskrazije suvremen je, zanimljiv zbog najnovijih spoznaja o metabolizmu, imunitetu, unutrašnjem hormonalnom izlučivanju i alergijama.

Ako je temeljni metabolizam poremećen (humores) *zbog bolesti, ili nezdravom prehranom koja uzrokuje bolest, sami će sokovi tjerati neprobavljenu hranu i pića ponovno van. (...) Ako se i dalje umnožavaju, loši sokovi stvaraju magličasti dim u cijeloj osobi* (pokvareni crijevni plin). *To se širi utrobom, želucem i cijelim tijelom, i oslobađa sve ostale ozbiljne bolesti* (pestes) *čovječanstva.*
(CC 151, 25)

Slijedeći trag reumatskih bolesti, Hildegarda smatra da one izravno nastaju zbog temeljnog poremećaja četiriju elemenata svijeta u osobnome i svemirskome poretku, kao posljedak štetnoga načina života. Posebno upozorava na psihičke čimbenike rizika (poroke) koji škode zdravlju, budući da ometanje

svemirskoga reda može potaknuti koju od 24 temeljne bolesti.

Kao što drže svijet na okupu, elementi vrlo slično osiguravaju i trajanje ljudskoga tijela. Kao što su rašireni cijelim svijetom, elementi i njihovi učinci prenose se i na ljudska bića, tako da je čovjek trajno obuzdavan elementima. Vatra, zrak, voda i zemlja nalaze se u ljudskome biću. Čovjek se sastoji od tih elemenata. Toplinu dobiva od vatre, disanje od zraka, krv od vode, meso od zemlje. Jednako je tako vatra odgovorna za čovjekov vid, zrak za sluh, voda za pokret, zemlja za korak.

Kada su u čovjeku elementi u pravilnome poretku, obuzdavaju ga i takvu osobu čine zdravom. Međutim ako se ne uspiju uskladiti, osobu čine bolesnom ili je ubijaju. Mješavine sokova iz topline, vlage, krvi i mesa prisutne su u ljudskome biću. Kada ti sokovi ostanu umjereno aktivni i u pravilnome odnosu, prirodni je rezultat zdravo ljudsko biće. S druge strane pak kada ti sokovi preplave osobu, oslabe je i ubijaju. (CC 49, 29)

Jedna je od 24 temeljne bolesti koje nastaju zbog nesklada elemenata i oblik artritisa zbog kojeg je "(...) kralježnica potpuno ukočena (*spondilitis deformans*, Stillova bolest i Bekhterevljeva bolest), s kojom bolesnik može poživjeti dugo, sve dok mu patnjama ne dođe kraj". (CC 52, 206)

Najčešće većina bolesnika pati od artritisa koji napada zglob ili više zglobova u tijelu, i može izazvati silne bolove. Pojavljuje se u mnogo oblika. *Artritis deformans* znak je starenja i pojavljuje se u sredovječnih i starijih osoba (hipertrofični oblik). Reumatični artritis također poznat kao atrofični artritis, započinje upalom, a potom dolazi do trošenja ili degeneracije tkiva. Najčešće se pojavljuje u mladih. Infektivni artritis posljedica je tuberkuloze, gonoreje, infekcije streptokokima, i drugim bakterijama ili otrovima. *Spondilitis deformans* oblik je artritisa koji čini kralježnicu ankiloznom ili ukočenom. Poliartritis napada mnoge zglobove. Reumatizam mekih tkiva ili mišićni reumatizam, uključuje lumbago (donji

dio leđa) i mialgiju. Taj dugi popis dovršava reumatska upala živaca (neuritis, neuralgija poput išijatičnoga reumatizma).

Još jedan oblik artritisa kojeg uzrokuju četiri elementa, razvoj je moždane ateroskleroze, što je najčešći uzročnik moždanog udara. Hildegarda vrlo precizno opisuje tu cerebrovaskularnu bolest koja započinje pucketanjem i zujanjem u ušima i koja može izazvati paralizu.

Oni (četiri elementa) *proizvode koban i opasan ton i buku poput grmljavine. I taj zvuk prodire sve do vena, do moždine u kostima, i do sljepoočnica. Tko god pati od toga, postat će hrom i cijelo će mu tijelo izgubiti snagu.* (CC 52, 35)

Bolesnici s artritisom, s jednim upaljenim zgobom ili više upaljenih zglobova kao kod poliartritisa, imaju žestoke bolove.

Ljudi s nestabilnim metabolizmom, u kojih je trajno poremećena usklađenost tjelesne topline, hladnoće ili vlage, bit će poput zraka u tijelu bacani tamo-amo, i mučeni paralizom. (CC 162, 35)

Hildegarda opisuje kako kritična stanja nastaju zbog vrućice i upala, jer čovjekovi su probavni organi iscrpljeni i nisu u stanju pravilno probavljati hranu. Rezultat je povećanje otrovnih i otpadnih tvari. Kada se organi za izlučivanje poput kože, bubrega, jetre i crijeva iscrpe, u cijelom se organizmu nakupi prevelika količina otrova. Tijelo postaje lijeno i umorno zbog preuhranjenosti i nedostatka kretanja. Suvišne masnoće i proteini začepljuju arterije i unutrašnje stijenke debeloga crijeva.

Nakupljanje škodljivih tvari može blokirati unos najvažnijih hranidbenih sastojaka. Nezdrave bakterije što ih stvara trula, neprobavljena hrana potiču vjetrove i smrdljivi plin u crijevu, i on prolazi kroza cijeli organizam i slabi tijelo. Metabolizam je oštećen, cirkulacija usporena, gubi se golema količina životne energije. U tom se začaranome krugu ljudi osjećaju umornima, malodušnima i posvud osjećaju hladnoću.

Pokreću se tako štetni tjelesni sokovi (noxi humores) *i vrućica raste, jer duša je odustala od svojega životnoga pravila. Tada se čak*

i količina krvi u čovjeku smanjuje, a crijeva i ostali organi usahnjuju. Toplina koja je prijeko potrebna jetri i drugim unutrašnjim organima prelazi u kožu, a u tijelu ostaje hladnoća. Duša u nevolji leži tu i u očaju čeka, pitajući se da li da napusti to tijelo. Tako u većini slučajeva čeka do sedmoga dana, jer ne može se prije toga osloboditi tjelesnih sokova i sluzi. Ali čim primijeti da se oluja sokova smiruje milošću Božjom, sakupit će svu svoju energiju i otjerat će preko znoja tekućine i sluzi iz tijela. I tako čovjek ponovno dobiva zdravlje. (CC 163, 17 ff)

Artritis je smrtonosan ako se korjenito ne promijeni način života. Stare navike prehrane i pijenja preopterećuju cijeli organizam. Nerazborit i neodgovoran život bez ikakva obzira prema sebi, polagano će dovesti do gubitka energije i sigurne smrti.

Kada je duša opterećena do te mjere da ne može istjerati iz tijela štetne tekućine i sluzi (otpadne proizvode), *i kad primijeti da milost Božja više nije na njezinoj strani, podložit će se volji Božjoj i napustiti tijelo.* (CC 164, 8 ff)

Pravi giht Hildegarda opisuje kao *guttu* ili vodenu bolest, a to je poseban oblik reumatizma. Uzrok je tomu također poremećeni metabolizam zbog kojeg se mokraćna kiselina taloži u zglobovima, poglavito u zglobovima stopala i prstiju, i izaziva žestoke napadaje. Kliničku je sliku gihta Hildegarda dala već u uvodu, ali ga temeljitije opisuje u svojoj dijagnostici:

Tko god ima osjetljivu, neotpornu put i često konzumira ukusne delikatese svake vrste, lako može biti napadnut gihtom nožnoga palca.(...) Jednako se tako događa da lako obolijevaju osobe koje jedu mnogo toga zbrda-zdola. Kada god prekomjerno uživaju u ukusnim delikatesama, štetni se tjelesni sokovi povećavaju, preplavljuju tijelo i toliko ih ima da ih je nemoguće obuzdati. Teku naprijed i nazad bez reda, i napokon se spuštaju te haraju i ruju u nogama i stopalima. I budući da nemaju nikakva izlaza a žele krenuti prema gore ali ne mogu, završavaju tako da ostaju u nogama gdje se preobraćuju

u sluz (otpad) *i teret. Takva osoba osjeća giht u nogama i trpi velike bolove, tako da jedva može hodati.* (CC 101, 20 ff)

Zanimljivo je da žene rijetko boluju od gihta, jer suvišni se štetni sokovi odstranjuju menstruacijom.

KAKO NAVRIJEME OTKRITI I SPRIJEČITI ARTRITIS

Artritis djeluje godinama prije negoli postanemo svjesni njegove ozbiljnosti. Ni jedan od ranih simptoma ne smije se zapostaviti, želimo li izbjeći njegov poodmakli oblik. Bolovi ili nelagoda u zglobovima, rani su simptomi artritisa. Osjećaj utrnuća ili ukočenosti, bolovi ili tegobe u leđima, hladne i vlažne ruke i noge – znakovi su upozorenja.

Česte banalne prehlade također su prethodnice reumatske bolesti, slabe tijelo i njegovu otpornost. S Hildegardom neprijeporna je činjenica da se kronična prehlada s hunjavicom i bronhijalnim katarom ne može izliječiti, sve dok se ne uklone slabosti želuca i probave.

Oni s hladnim i slabim želucem i slabom utrobom (gastritis i loša probava)*, odašilju hladan i vlažan dim* (plin) *u mozak. Odatle taj se dim izbacuje kroz nos i usta kao kuhani otrov.* (CC 132, 6)

Mozak koristi osjetilne organe kao trajne ispuste za čišćenje. Hildegarda opisuje kako se mozak sam pročišćava preko očiju, ušiju, nosa i usta.

To su njegovi prozori otvoreni radi svježega zraka i vlage. Hladna i mokra nečistoća od loših sokova nakuplja se u nosu i grlu i izbacuje se iz tijela eksplozijama zraka. Ako se to čišćenje potisne, osoba može izgubiti osjetila i usahnuti. Želudac i mozak ne mogu trpjeti trulež otpadnih tvari i moraju ih izbaciti, upravo kao što ocean izbacuje svoju prljavštinu i smeće. (CC 132, 10)

Budući da hunjavica obavlja čišćenje, ne treba je priječiti, jer mogu uslijediti ozbiljna reumatska oboljenja. Hildegarda čak opisuje kako se sluz može stvarati zbog egzotičnih, neobičnih jela. Razni delikatesni sirovi mogu stvoriti sluz čije

nastajanje čovjek može spriječiti uzimanjem kima kao univerzalnoga začina za sir. "Mirisne trave" pomažu u odstranjivanju suvišne sluzi.

Ako osoba prvi put uživa u kakvu novu i nepoznatu jelu, ili pije novo neobično vino ili drugi neobični napitak, tada će se štetni sokovi u njoj uznemiriti zbog nepoznatih sokova, i pročišćavanjem ih izlučiti kroz nos.

(...) Ako osoba potiskuje ili sprečava takvo čišćenje, škodi sebi jednako kao kada zadržava stolicu ili mokraću da ne iziđu navrijeme. Ali ako nepoznati sokovi dopune postojeće sokove do te mjere da nastupe ozbiljni bolovi, tada osoba mora koristiti mirisne trave da bi sokovima olakšala izlaznu protočnost (vidjeti poglavlje četvrto). (CC 134, 19 ff)

Artritis može nastati zbog slabe probave, preobilne i loše prehrane. Četiri sezonska otrova: jagode, breskve, šljive i poriluk, proizvode škodljive tjelesne sokove, to su takozvani *mali humores*. U spoju s neurednim životom i nezadovoljstvom, ili sa sklonošću prema negativnim osjećajima i mislima, to uništava život. Nasreću moguće je pomoći zdravim životom, uz liječenje fizioterapijom.

Čišćenje (purgacija) umijeće je samo po sebi, tvrdi Hildegarda. I danas vrijedi prastara izreka *qui bene purgat, bene curat* (tko se dobro čisti, dobro se liječi). Hildegarda preporučuje tablete za čišćenje od blagih ljekovitih biljaka koje odstranjuju štetne otpadne tvari, posebno sluz iz nosa i grla. Uz puštanje krvi, nestat će bolovi i upale u glavi, grudima i trbuhu. Tablete za čišćenje uklanjaju jedino štetne i loše sokove, a zadržavaju dobre. Kada se pojave prvi simptomi artritisa kojeg stvaraju te otpadne tvari, a da se bolest ne bi razvijala dalje, trebalo bi deset dana svakoga jutra prije doručka uzimati osam tableta za čišćenje. Svaku tabletu treba umočiti u med zbog gorčine. Želudac i trbuh treba održavati toplim u postelji pomoću ovčje kože, ili jazavčeva krzna (vidjeti str. 143). Nakon uzimanja tableta, bolesnik treba šetati sve dok ne osjeti opuštajući učinak. U podne bolesnik treba pojesti krem-

-juhu od krupnika, ili pileću juhu s valjušcima od krupnika. Tablete za čišćenje pokazale su se uspješnim u bolesnika s teškim zastojem sluzi i pretjeranim izlučivanjem sline.

Hildegarda naglašeno prosvjeduje protiv laksativa koji mogu izazvati ozbiljna srčana oštećenja. Reumatičnim osobama posebno se preporučuje izbjegavanje laksativa koji se u današnje doba zaista koriste pretjerano.

Laksativi koji čiste želudac, nisu korisni za osobe jako bolesne i u tako lošem stanju da od njih postaju hrome (paralizirane). *Također beskorisni su za osobe koje imaju metabolizam pretežno tvoren od pokretljivih tjelesnih sokova (...), jer takvi sokovi nakon probave protječu kroz trbuh brže, jure tamo-amo između kože i mesa i kroz krvne žile, i ne nalaze se istodobno u trbuhu. I kada laksativ dospije u trbuh, ne nalazi tamo ni jedan sok koji treba odstraniti.*

(CC 135, 10)

Nitko točnije od Hildegarde ne zna procese metabolizma. Ona spominje keks za čišćenje, takozvani đumbirov kolačić za čišćenje pomoću kojeg iz organizma odlaze jedino štetni sokovi, a dobri se sokovi zadržavaju.

Ranije spomenuti sokovi zadaju muke osobama iscrpljenim od gihtne paralize, i trebalo bi koristiti prah od vrijednih i dobrih ljekovitih trava za pripremanje kolačića, jer dobar i ugodan miris dragocjenih začina blagim djelovanjem ublažuje, kontrolira i slabi škodljivi dim (noxi humores), *koji nastaje iz ranije spomenutih sokova i stimulira loše sokove* (mali humores). (CC 135, 22)

Hildegardino se liječenje postom koje sprečava i liječi reumatizam, može započeti đumbirovim kolačićem za čišćenje. To je blagi nadomjestak za neprijatnu Glauberovu sol koja je naporna za srce. Taj univerzalni lijek čuva zdravlje i sprečava bolest tako što čisti cijeli metabolički sustav. Odstranjuju se iz tijela masni sokovi koji sadrže otpad, otrove *(limus)*, raspadajuće tvari metabolizma (izmet), i razgrađene otpadne tvari *(tabes)*.

CJELOVITI HILDEGARDINI TERAPIJSKI POSTUPCI PROTIV ARTRITISA

Cjeloviti Hildegardini terapijski postupci protiv artritisa zahtijevaju aktivnost cijele osobe i tijela, budući da artritis nije lokalni proces, već bolest s općenitim osjećajem mučnine i poremećajem bazalnoga metabolizma. Slabi cirkulacija i probava, oštećena je hormonska regulacija, nemoguća je regeneracija. Da bi se artritični bolesnik koji se "raspada" mogao ponovno "sastaviti", moraju se poduzeti korjenite mjere da bi se dugoročno odstranili svi uzroci. Čak se i u teškim, uznapredovalim slučajevima, cjelovita Hildegardina terapija protiv artritisa smatra jedinom terapijom koja pomaže dugoročno.

Da bi se artritis zaliječio uspješno, moraju se izbaciti otrovi, mora se pročistiti i obnoviti cijeli organizam. Oboljeli i osobe koje obavljaju terapiju, moraju biti vrlo savjesni, postojani i strpljivi. Budući da bolesnici s artritisom pate od nedostatka energije, Hildegarda preporučuje da se pokrene *viriditas* (životna energija), a ona se nalazi u ljekovitim elementima u cijelome svemiru. Važne su jedino mjere koje pomažu izbacivanje otrova, poboljšavaju cirkulaciju, ponovno izgrađuju životnu snagu i pospješuju redoviti rad organizma.

Cjelovita Hildegardina terapija protiv artritisa opisana preko šest prastarih zlatnih pravila života, artritičnoj osobi može vratiti sklad koji je izgubila. Nova životna energija izvire iz:

1. ljekovite snage četiriju elemenata: vatre, zraka, vode i zemlje
2. ljekovite vrijednosti koja se nalazi u odgovarajućoj prehrani i piću
3. snage samoga života preko vježbi i odmora
4. obnavljanja zdravlja urednim spavanjem i ustajanjem
5. obnavljanja preko izlučivanja otrova
6. blagotvornog djelovanja kršćanskih vrlina na izlječenje

Hildegarda sagledava zdravlje u neposrednu odnosu s poretkom četiriju elemenata svijeta u ukupnome makrokozmosu i u ljudskome rodu – mikrokozmosu. Kroz taj odnos ili ravnotežu, održavaju se životne funkcije:

Kao što se već mnogo puta pokazalo, onako kako četiri elementa drže svijet na okupu, oblikuju također strukturu čovjekova tijela. Njihov je raspored i djelovanje u cijelome čovjeku takvo da neprestano krijepe osobu, upravo onako kako se rasprostiru ostalim svijetom i imaju svoj učinak. Vatra, zrak, voda i zemlja nalaze se u čovjeku, ljudi su od njih građeni. Od vatre imaju toplinu tijela, od zraka imaju dah, od vode imaju krv, a od zemlje imaju tijelo (tvorivo od mišića i kostiju). *Vatri mogu zahvaliti za vid, zraku za sluh, vodi za kretanje, zemlji za sposobnost hodanja.* (CC 49, 29)

Općepoznato je da ljudsko neznanje o svemirskim zakonitostima ima katastrofalne posljedice ne samo na svemir, već i na čovjekov osobni život. Današnje bezobzirno razaranje tehnologijom, primjer je ljudske bezobzirnosti prema četirma elementima svijeta. Uz to, uvažavanjem svemirskih zakonitosti potvrđuje se i prepoznavanje ljekovite snage sadržane u četirma elementima i njihovu učinkovitu korištenju.

Svi Hildegardini lijekovi svoju učinkovitost zasnivaju na tim ljekovitim silama, čuvaju zdravlje i sprečavaju bolest, posebno kronične bolesti. Univerzalni su lijekovi mnogostrani; ovisno o potrebi, mogu se koristiti za liječenje jednom u godini. Naravno, jednostavni i pouzdani Hildegardini recepti bez ikakvih su štetnih nuspojava, što je trajno obilježje svih Hildegardinih terapijskih postupaka.

Glasoviti proljetni tonik, eliksir od pelina, Hildegardin je najdjelotvorniji lijek za sprečavanje svih ozbiljnih kroničnih bolesti poput reumatizma, sklonosti gripi i prehladama, ateroskleroze, koronarnih bolesti, šećerne bolesti i moždanoga udara. Pelin stimulira ukupni imunosni sustav tijela i osigurava dobar rad bubrega, pa se temeljito pročišćavaju i izlučuju otrovi i otpadne tvari iz krvnih žila i vezivnih tkiva. Izbacuju se čak i aterosklerotične pločice (višak masnoća i proteina) koje začepljuju krvne žile, ili stvaraju kamenac u žučnoj vrećici ili bubrezima. Gorki pelin stimulira cirkulaciju u želucu, što je važno jer olakšava probavljanje hrane (eliksir od pelina opisan je u poglavlju šestom).

Hildegardino liječenje zlatom uključuje zlatnu kremu i zlatne kekse koji se pripremaju od zlatnoga praha čiste grude samorodnoga zlata, a ne od prerađenoga zlata (kovanice ili zlatne poluge). Prvoga se dana priprema zlatna krema od šest desetina grama zlata, jušne žlice krupnikova brašna i čajne žlice vode. To treba pojesti pola sata prije doručka. Drugoga se dana peče jednako pripremljena zlatna krema, i taj zlatni keks također treba pojesti pola sata prije doručka. Takvo je liječenje dovoljno za cijelu godinu. (Urednikova napomena: zlato može biti otrovno ako se pojedu veće količine!)

Liječenje zlatom univerzalan je preventivni i terapijski postupak za artritis i giht, za želučani katar i sklonost gripi, što je prva najava artritisa. Liječenje zlatom sprečava također prehlade i bolesti koje potječu od prehlada, a mogu potaknuti ozbiljne bolesti u starijih osoba. Želja znamenitih liječnika oduvijek je bila otkriti općeprimjenljivi lijek koji bi ojačao otpornost ljudi da mogu odoljeti bolestima i održavati zdravlje. Danas znamo da je najveći dio imunosnoga sustava smješten u limfnim žlijezdama u području cijeloga crijevnoga sustava. Najfiniji se zlatni prah ne rastapa, stoga potiče i jača obrambeni sustav preko sluznice crijeva.

Hildegardino liječenje zlatom jedan je od najboljih doprinosa u borbi protiv bolesti civilizacije poput reumatizma, možda čak i AIDS-a, ali i novih virusnih bolesti koje mogu napasti ljudski rod u budućnosti.

Zlato je toplo, ima narav sunca i gotovo je poput elementa zraka. Ako je netko reumatičan, treba uzeti zlato, skuhati ga da uništi prljavštinu, i zatim ga samljeti u prah. Potom treba uzeti malo finoga brašna (oko pola šake), i zamijesiti ga s vodom. Tijestu dodati oko šest desetina grama zlatnoga praha, i prvoga dana to pojesti

rano ujutro prije doručka. To ponoviti i drugoga dana, ali od brašna i zlatnoga praha treba umijesiti kolačiće, te ih pojesti prije doručka. Tako pripremljeno zlato odstranit će artritis (giht) *tijekom godine dana. Zlato ostaje u želucu dva mjeseca, ali ne oštećuje sluznicu, niti izaziva čir. Grije i čisti želudac, pomaže ako osoba pati od prehlade, ili je puna sluzi. Ako zlato uzima zdrava osoba, sačuvat će zdravlje, a ako se radi o bolesnoj osobi, ozdravit će.* (PL 1347 A/C)

Svi oblici artritisa sa žestokim bolovima poput artritisa ramena, lakta, ili prstiju, mogu se liječiti Hildegardinim balzamom za artritis. Taj balzam izrađen od pelina i jelenje masti, utrljava se u oboljelo mjesto ispred ognjišta u kojem gori vatra od brestovine. Bolovi popuštaju i aktivira se obnavljujuća snaga hrskavica. Hildegarda ovako opisuje učinkoviti balzam protiv artritisa:

Iscijediti pelin i uzeti četiri dijela tog soka, dva dijela jelenje masti, dijela jelenje moždine, i od toga izraditi balzam. Tko god ozbiljno boluje od reumatizma tako da mu zglobovi gotovo pucaju, treba balzamom masirati bolna mjesta ispred vatre, i ozdravit će. (PL 1173 B)

I koga god muči reumatizam, treba zapaliti vatru od brestovine da ga taj plamen neposredno zagrije, i reumatizam će ga napustiti u istome satu. (PL 1242 A)

Tko je ikada pomislio da one mirisne zlatne dunje koje u vrtovima sazrijevaju svake jeseni, mogu tako temeljito očistiti i dekontaminirati tijelo da zdrave osobe nikada ne obolijevaju od artritisa, a artritične osobe ozdravljuju? Često jedenje dunja jedna je od najboljih preventivnih mjera protiv svih oblika reumatizma.

Ako se pojede sirova, zlatna dunja neće naškoditi ni bolesnome ni zdravome. Ali kuhana ili pečena vrlo je korisna i bolesnima i zdravima. Artritičar treba često jesti to voće kuhano ili pečeno, i ono će uništiti reumatske otrove u njemu, tako da ne mogu ni oslabiti osjetila (moždana skleroza), *ni ostaviti osobu bespomoćnom* (arthrosis deformans). (PL 1220 C)

Hildegarda preporučuje svim bolesnicima da se ujesen liječe dunjom. Dunja se može kuhati dvadeset minuta u vodi ili u vinu, ili peći poput jabuke u kolaču ili u savijači. Marmelada i slatkiši u koje se mogu umiješati bademi i galanga, ukusni su proizvodi od tog voća.

Najsnažnije sredstvo za olakšavanje bolova reumatski je prah ili prah od celerova sjemena koje ima ublažavajuće, spazmolitičko i umirujuće djelovanje. Uza sjeme celera, terapija uključuje začine poput rutvice, klinčića i kamenike. Do tri čajne žlice praha od celera treba uzeti prije doručka i lagano sažvakati. Ako je okus prejak, prah od celera možete posuti po kruhu namazanome marmeladom od dunje.

Tko god boluje od gihta tako da mu se usta iskrivljuju a udovi tresu (parkinsonizam) *i koče* (arthrosis deformans), *treba izmrviti u prah sjeme celera i tomu dodati trećinu te količine rutvice, malo manje muškatnog oraščića u prahu, malo manje klinčića negoli oraščića i manje kamenike negoli klinčića. Prah od tih sastojaka najbolja je terapija protiv gihta.* (PL 1139 D)

Jazavčevo krzno preporučuje se za različite boljetice i bolove. Bolovi u leđima mogu se ublažiti spavanjem na jazavčevu krznu u postelji. Cipele od jazavčeva krzna ili ulošci, garantiraju topla stopala. Pojasovi ili prsluci od jazavčeva krzna svojom toplinom također mogu pomoći protiv artritičkih bolova.

Velika je snaga u jazavčevu krznu. Načinite od njega pojas, stavite ga na golu kožu, i sve će boljetice u vama (...) prestati, kao što velika oluja završava dobrim vremenom i povoljnim blagim povjetarcem. Nijedna vas opasna bolest neće napasti.

(...) Također napravite cipele i čizme od jazavčeva krzna i obujte ih, i imat ćete zdrave noge i stopala. (PL 1333 A)

Svoje prvo iskustvo s papučama od jazavčeva krzna imao sam zahvaljujući osamdesetpetogodišnjoj starici koja me nazvala prije amputacije stopala. Prsti su joj poplavili i postali hladni, i liječnik više nije mogao osjetiti puls. To je rutinski slučaj poput mnogih drugih u starijih šećeraša. Nakon više-

satne šetnje u papučama od jazavčeva krzna, njezina se cirkulacija toliko poboljšala da je amputacija bila odgođena.

Za reumatizam mekanoga tkiva i živaca, olakšanje može donijeti tonik od kudrave metvice *(Mentha crispa)*. Odličan je za neuralgične i reumatične bolove, za bolove u leđima i kralježnici, ili ako vas pak boli sve. Čak i neuralgije izazvane nadražajem ili ozljedom raznih živaca ili bolovi zbog izloženosti hladnoći, mogu se ublažiti tonikom od kudrave metvice. Za trajnije rezultate, osim tonika potrebno je ukloniti osnovni uzrok.

I tko god boluje od gihta (artritisa), *treba usitniti metvicu i iscijediti sok. Dodati tomu malo vina i taj tonik piti ujutro, uvečer i prije spavanja, i giht će se povući.* (PL 1161 D)

U Hildegardinoj medicini tonik od kudrave metvice jedno je od najjačih sredstava protiv bolova. Pije se triput na dan iz likerske čašice.

Post nakon kojeg slijedi Hildegardina dijeta, najbolja je zaštita od artritisa. Budući da je preobilno uzimanje hrane jedan od uzroka artritisa, post i potpuni prijelaz na nove navike hranjenja zasnovanog na krupniku i proizvodima od krupnika, može obnoviti zdravlje. Većina ljudi misli da je potrebno jesti velike količine hrane da bi se obnovilo zdravlje. Ali ne radi se o količini. Hrana koju probavljamo i asimiliramo snaži tijelo. Preobilnim jedenjem preopterećujemo probavne organe, povećavamo umor, smanjujemo životnu energiju, i tijelu dodajemo otrove. Artritičar mora odbaciti svu štetnu hranu i živjeti na prirodnoj, lako probavljivoj hrani (vidjeti poglavlje osmo).

Osobama koje pate od slabih tetiva i zglobova sa znakovima istrošenosti, Hildegarda posebno preporučuje juhu od teleće koljenice. Ta juha sadržava lako probavljive hrskavice koje stimuliraju rast novih hrskavica zbog biološki korisnoga kalcija. Teleće koljenice kuhaju se nekoliko sati u deset do dvanaest šalica vode da bi se dobila hranjiva juha. Začinjena biljem i kremom od krupnika, juha se jede nekoliko puta u

tjednu, i temeljni je lijek za ponovnu izgradnju hrskavice i jačanje vezivnoga tkiva.

Ni svaka voda nije korisna. Neke vode koje sadrže previše soli mogu štetiti i opteretiti tijelo, napose vezivna tkiva. Osoba s artritisom treba isključivo piti vodu koja odstranjuje otpadne tvari iz tijela. Hildegarda predlaže slane izvorske vode i riječne vode istočnih područja, čija se izvorišta nalaze u raznim dijelovima našeg planeta. Takve su vode čiste i zelenkaste boje, i izviru iz pjeskovita tla.

Ako bolesnik često pije tu vodu, vratit će mu se zdravlje, jer voda poput dobroga balzama uništava štetnu paru, trulost i loše sokove (mali humores). (CC 24, 16 ff)

Tjelovježba i odmaranje moraju biti umjereni, jer pretjerivanje u jednome ili drugome može imati štetne posljedice. S odmaranjem koje je često tako bitno za artritičare može se lako pretjerati, pa bi previše odmaranja moglo voditi daljnjem slabljenju tkiva i pospješiti obogaljenost. Naporne vježbe, preduga pješačenja, hiperaktivnost ili forsirana aktivnost, mogu prouzročiti još veću iscrpljenost uz daljnju upalu i oštećenje bolesnih zglobova. Odlične su vježbe bez prevelikog naprezanja poput plivanja, vožnje biciklom, ili pak jednostavnog sjedenja na stolu i pokretanja nogu naprijed i natrag. Tjelovježba za artritičare ili meditativni ples, autogeni trening ili joga u kombinaciji s pravilnim disanjem, dalekosežni su elementi izlječenja.

Koliko se često ljudi žale da su umorni čak i nakon što su spavali cijele noći? To je zato što su im živci trajno napeti. Gubimo životnu energiju ako smo pod pritiskom, napeti, puni straha ili panike. Mržnja, pohlepa, ljubomora i nesreća također potiču rasipanje energije. Samo spavanje ili mirovanje ne mogu se suprotstaviti tim utjecajima koji slabe naš organizam. (Više o prirodnome snu i njegovoj moći obnavljanja živaca i zdravlja, u poglavlju dvanaestom.)

Većina je ljudi u potrazi za složenim i tajanstvenim lijekovima, ali Hildegarda predlaže vrlo jednostavne postupke.

Topla kupka, iskorištavanje ljekovitosti vode poboljšat će cirkulaciju i pospješiti bolje izlučivanje. Nakon tople kupke, bolesnik treba navući ogrtač na mokro tijelo, i leći u postelju s toplim termoforom na stopalima. Redovito sunčanje kada god je to moguće uvelike pomaže, iako valja biti oprezan, jer najtoplije zrake sunca (u podne) oslabljuju organizam. Mora se prestati s navikama štetnim za zdravlje poput pušenja, alkohola, kasna lijeganja i ekscesa svake vrste. Loša obuća, tijesna odjeća i sve što ometa ili slabi cirkulaciju, mora se također ukloniti.

Korištenje četiriju elemenata i njihove ljekovite moći, pomaže u obnavljanju rada organa za izlučivanje i osigurava bolje zdravlje. Svježi zrak, duboko disanje i prikladne tjelovježbe pomažu plućima u izbacivanju otrova. Hildegardina dijeta s naglaskom na jednostavnim blagim jelima, ispravlja lijenost crijeva. Tople kupke i počinak korisni su za bubrege. Sauna i suho četkanje pospješuju znojenje, tako da koža bolje izlučuje otrove. Post, osnova svih terapijskih postupaka, osigurava prijeko potreban odmor za preopterećene probavne organe, i pomaže izlučivanje otrova nagomilanih u organizmu.

Čim započnete liječenje prirodnim postupcima, odmah valja prekinuti s potiskujućim ili poticajnim mjerama. I samo tijelo poduzima veliko čišćenje. Moraju se iščistiti otrovi iz najskrovitijih dijelova tijela. Tijelo obavlja veliko čišćenje ne samo kroz crijeva, već i kroza sve ostale organe za izlučivanje: pluća, bubrege i kožu. Vrućica na primjer, simptom je povećanoga metabolizma i nije opasna; vrućicom se pospješuje izlučivanje otrova kroz kožu.

Hildegarda smatra najvećim štetnim čimbenikom za zdravlje višak škodljivih tjelesnih sokova *(mali, noxi* i *infirmi humores).*

Oni nastaju od preobilnih obroka, prehrambenih otrova (vidjeti poglavlje osmo), sirove hrane, ekoloških otrova, pomanjkanja dobrih osobina ili vrlina i emocionalnih otrova.

Brige, neprilike, žurba, napetost, tuga i gnjev povećavaju crnu žuč koja truje krv, vodi u provale bijesa ili u zagušujuća potiskivanja. Umijeće Hildegardina liječenja sastoji se u tome da ne dopušta tim tjelesnim otrovima da se razviju, i uspješno ih i stručno odstranjuje iz tijela.

Sva svoja liječenja Hildegarda smatra mnogo učinkovitijim nakon posta i puštanja krvi. Puštanje je krvi univerzalni postupak liječenja svih kroničnih bolesti i zaštitna je terapija za održavanje zdravlja. Svaki se Hildegardin prijatelj ohrabruje da jednom u godini pusti krv, pažljivo se držeći Hildegardinih potankih uputa. Približno šalica krvi (150 mililitara) pušta se tijekom jednog od šest dana kojima započinje puni mjesec. Krv mora isteći sama, bez isisavanja, sve dok tamna boja ne postane crvena. Tim se jednostavnim postupkom odstranjuje crna žuč koja je uzrok bolesti i aktivira se obrambeni sustav tijela.

Korištenje kupica postupak je pomoću kojeg se bolesti odvode iz tijela preko kože. Kada se otpadne tvari natalože u tijelu i stvaraju upale i bolove, kupice ih mogu otkloniti. Kupice se u prvome redu koriste za glavobolje, migrenu, astmu, anginu pectoris i za žučne i bubrežne napadaje. Posebno su učinkovite kod reumatskih bolova, križobolja, išijasa, neuralgija, bolova kralježnice i zglobova, proširenih vena i problema s cirkulacijom.

Ne iznenađuje da Hildegarda preporučuje saunu kao djelotvornu terapiju za prevenciju i liječenje artritisa, posebno u gojaznih osoba. U sauni uz korištenje slatkoga kestena, bolesnik sa znojem može izbaciti artritis, a tako se izbacuje i provala gnjeva ili nestrpljenje.

Osoba koju muči artritis pa je stoga bijesna, jer artritis je uvijek povezan s gnjevom, treba skuhati lišće, ovojnice i plodove kestena u vodi (da dobije slatki iscrpak), *i tu tekućinu koristiti u sauni. Ako bolesnik to radi često, artritis će ga napustiti i vratit će mu se blagi i dobri osjećaji.* (PL 1226 C)

Potrebno je najmanje deset sauna, jedanput ili dvaput u tjednu. Sauna od slatkoga kestena isprobana je i dokazana za zglobni i mišićni reumatizam, ali nikada tijekom aktivnoga napadaja ili akutne upale.

Artritični bolesnici osjetljivi i skloni neurozi, psihozi, čak i shizofreniji, trebaju u sauni koristiti zob. Udisanje iscrpka od zobi prolivenog preko vreloga kamenja, pomaže bolesniku u prvome redu da dobro spava, jer prenapeti se živci trebaju oporaviti tijekom spavanja. U bolesnika dolazi do izrazita poboljšanja nakon deset sauna u kombinaciji s dijetom za shizofreniju i čajem za živce (vidjeti poglavlje jedanaesto).

Ali tko god boluje od artritisa i zbog toga doživljava rascjep ličnosti, pa mu dolaze lude misli da od njih poludi, treba po kamenju u sauni izliti vodu s iscrpkom od zobi. To treba raditi često, i vratit će se zdravlje. (PL 1131 A)

Slično tomu, tople kupke pomažu mršavim osobama sa slabim vezivnim tkivima. Hildegarda predlaže da se u kupku doda svježa proljetna paprat da bi se postigao ugodan osjećaj opuštanja.

Paprat sadrži veliku snagu, toliku da je đavao izbjegava. Ima energiju koja je poput sunčane energije. (...) Tko god pati od gihta, treba uzeti paprat dok je zelena i skuhati je u vodi (pet do deset listova paprati na dvadeset šalica vode) *i treba se često kupati u takvoj vodi, pa će giht nestati.* (PL 1148 B/C)

Kupke od ječma koriste mršavim, slabim bolesnicima kojima se mišići skvrčuju, ili slabe zbog nedostatka tjelovježbi.

I tko god je tako bolestan da mu je cijelo tijelo slabo, treba skuhati ječam u naglo zakuhaloj vodi, uliti tu vodu u kadu i u njoj se kupati. To treba raditi često, sve do izlječenja i (mišićna) *tkiva će ojačati i ozdraviti.* (PL 1131 B)

Saune i tople kupke vrlo su korisne, opuštajuće i ugodne, uz uvjet da se ne pretjeruje. Posebno tijekom zime, ako se umjereno koriste jedanput ili dvaput u tjednu, saune i kupke jačaju cijelo tijelo i aktiviraju obrambene snage organizma.

Oblozi za razne reumatske bolove mogu biti pouzdani koliko i injekcija kortizona. Reumatizam mekih tkiva, lumbago, išijas ili artritis deformans, može se olakšati oblogom od peršina i rutvice koje treba zagrijati u maslinovom ulju.

Osoba osjetljive puti i osoba koja zbog pretjeranoga pijenja boluje od gihta negdje u tijelu, treba uzeti peršin i četiri puta toliko rutvice, i to zagrijati u maslinovom ulju, a ako nema maslinovog ulja može koristiti jarčevu mast. To se bilje nakon cijeđenja stavlja na bolna mjesta i povezuje zavojem. (CC 213, 20)

Oblog od rutvice kojeg treba držati najmanje pola sata, pomaže čak i u teškim slučajevima s bolovima i smanjenom pokretljivošću.

Oblog od jasenova lišća ljekovit je za teške artritičke bolove u prstima, koljenima, bokovima i, ako je potrebno, za cijelo tijelo.

Ako netko trpi od reumatizma u bokovima ili u bilo kojem od udova, kao da su mu svi udovi polomljeni i natučeni, u vodi treba skuhati jasenovo lišće. Nakon što bolesnik legne na lanenu plahtu, obložite ga skuhanim, toplim jasenovim lišćem, posebno bolna mjesta. To radite često, i osoba će se osjećati bolje. (PL 1237 C)

Hildegarda preporučuje i oblog od pšenice, odličan za bolove u leđima i kralježnici, te za bolove uzrokovane lumbagom i išijasom. Ovisno o veličini bolne površine, od 45 dag do 2,5 kg pšenice kuha se dvadesetak minuta u 8 šalica odnosno u 24 šalice vode. Procijedite i stavite u postelju vruću pšenicu u presavijenome ručniku. Odmarajte se dva do tri sata na vrućoj pšenici, ali pazite da se ne opečete. To ponavljajte jedanput na dan tijekom pet do deset dana. Za nagradu, nakon te terapije počastite se čašom vina od galange koje se priprema od čaše vina i čajne žlice galange u prahu, skuhane i po želji zaslađene medom. Oblog od pšenice velika je pomoć tamo gdje se druga terapija pokazala bezuspješnom, i valja ga obvezno isprobati prije negoli se bolesnik podvrgne operaciji.

I tko god ima bolove u leđima ili križima, treba kuhati zrna pšenice u vodi i tople ih staviti na bolno mjesto, pa će toplina pšenice otjerati moć iz te bolesti. (PL 1129 C)

Pomoću Hildegardina liječenja artritisa koje započinje postom, čovjek se može osloboditi fizičkih i duševnih otrova i otpada. Post razvija snažnu iscjeljujuću i obnavljajuću snagu zaštite i obrane. Hildegarda tu snagu naziva hrabrošću.

Poglavlje četrnaesto

RAK
PODIVLJALI ŽIVOT



ačudno je da je još prije 800 godina Hildegarda od Bingena opisala uzrok, razvoj i liječenje raka. Imenovala je i emocionalne razloge koji izazivaju tu bolest, i kako ih se može osjetiti u molekularnoj strukturi tijela. Ukazala je čak na lijekove i postupke liječenja i prevencije raka posebno ako se otkrije dovoljno rano, u takozvanu prekanceroznome razdoblju.

U zadnjih pedeset godina dodijeljeno je nekoliko Nobelovih nagrada i potrošene su milijarde dolara na istraživanje raka. Ipak, suvremena znanost nije u stanju objasniti kako rak nastaje, kako raste (*Cleveland State Law Review* 1984/85), i kako se može izliječiti. Medicinska znanost nema pojedinačnoga lijeka protiv raka, niti će ga imati u bližoj budućnosti, i nije u stanju ustanoviti uzrok raka.

Ovisno o tipu tumora i snazi obrambenoga sustava, može proteći gotovo trideset godina da tumorska stanica izraste u tumor veličine centimetra u presjeku, koji tada sadrži milijardu tumorskih stanica. Sve do te kasne faze, tumor se može otkriti ranom dijagnozom. Dotada liječnici mogu reagirati jedino agresivnim mjerama poput kemoterapije, operacije i zračenja – koje su rizične, neugodne i opasne. Uz to, takvo je

liječenje povezano s najvećim gubitkom kvalitete života. Tomu valja dodati gubitak teka, nesanicu, osakaćanje tijela, impotenciju, beznađe i očaj. Nije stoga čudno da danas više od polovice liječenih bolesnika više voli umrijeti negoli nastaviti živjeti u takvim uvjetima.

Dokle se god ne uzmu u obzir pravi razlozi razvoja raka, povećavat će se broj bolesnika. Godine 1900. rak je bio na osmome mjestu kao uzrok smrti odnosno ta je bolest uzrokovala svega četiri posto smrtnosti, a daleko ispred nje bile su zarazne bolesti poput gripe, upale pluća, tuberkuloze i zaraznih želučano-crijevnih bolesti. Međutim danas, rak je uzrok dvadeset posto ukupne smrtnosti u SAD-u, dakle druga je bolest po redu, odmah nakon bolesti srca. Američko društvo za rak *(American Cancer Society)* procijenilo je svojedobno da će u godini 1987. biti dijagnosticirano 965.000 novih slučajeva raka. Također ACS je procijenio da će tijekom godine 1987. od raka umrijeti 483.000 ljudi (više od 1300 na dan).

Hildegarda opisuje rak kao jednu od 24 osnovne izvorne bolesti (CC 54, 21). Osnovne izvorne bolesti nastaju uništavanjem četiriju elemenata, čime se korjenito mijenja i krivo usmjerava ukupni red ljudskoga života. Osnovni su čimbenici loše životne navike, pogreške u prehrani (kuhinjski otrovi) i utjecaji okoline poput industrijalizacije, zagađivanja, ili radioaktivnih oborina.

Posljedica uzburkanoga soka i poremećaja ravnoteže metabolizma, poremećaj je proteinske sinteze. Zloćudne stanice proizvode velike količine kancerogenoga proteina, tako da čitavo tijelo nabubri i postaje otrovano. Kancerozne stanice rastu i uništavaju zdrave stanice, proždiru proteine i aminokiseline, supstancije važne za život, pa bolesna osoba propada i na koncu umire od anemije.

Hildegardin je koncept u skladu s najsuvremenijim znanstvenim teorijama o razvoju raka:

- nekontrolirani rast stanica
- uništavanje stanica domaćina lokalnim širenjem u vezivnim tkivima
- širenje cijelim tijelom do stanica kćeri (metastaze); početni su simptomi podrigivanje i štucanje

Hildegarda piše:

Kada god suhoća ili toplina koju stvara sluz (livor) *iz vlage i pjene prijeđu granicu, u čovjeku proizvode glasno podrigivanje i štucanje. Slično tomu rak se može u čovjeku razviti i potaknuti viruse* (vermes) *da ga proždru. Štoviše oni potiču bubrenje tjelesnih stanica u bezoblične rane, tako da kroz rastući tumor ruka ili noga postaje veća od druge. Kada to potraje bez ikakva popuštanja te pogibelji, čovjek ne može živjeti dugo.* (CC 54, 21)

U proteklih 100 godina, suvremena je znanost korak po korak potvrdila Hildegardin koncept o raku, a da ga nije jasno prepoznala niti iskoristila njegove terapeutske mogućnosti.

U devetnaestome stoljeću ljudi su uočili neposrednu vezu između kroničnih fizičkih ozljeda (rane, ožiljci, čirevi) i razvoja kanceroznih stanica. Iako ta teorija o raku više nije aktualna, stalni pritisak i bolovi mogu stvoriti tumore. Potom ljudi su mislili da male klice (paraziti, bakterije, virusi) izazivaju rak. Hildegarda piše o tome kako najmanji crvići i uši mogu stvoriti rak. Dvadesetih godina ovoga stoljeća za to je otkriće dr. Johannesu Fibingeru dodijeljena Nobelova nagrada. Zanimljivo je da su virusni uzročnici raka izolirani u životinja, ali još uvijek nisu izolirani u ljudi.

Druga teorija o raku ističe da su stanice raka latentne u svakom organizmu. U bilo kome trenutku one se mogu osloboditi i proizvesti tumor, ali jednako se tako mogu držati pod kontrolom tjelesnom otpornošću (imunosni sustav). Svatko ima svoj usnuli rak poput "kućnoga ljubimca" koji se može pretvoriti u podivljalu zvijer, ako ga probude nepovoljne okolnosti (J. Hackethal).

Sazrijevanje virusa raka i njegovo naglo bujanje i širenje kroz cijelo tijelo kako to opisuje Hildegarda, potvrđuju mno-

gi istraživači. Godine 1920. profesor Günther Enderlein otkrio je mikroorganizam raka kojeg je nazvao endobiotikom. Opisao je njegov razvoj od primarne faze preko bakterijalne faze, sve do završne gljivične faze koja opustošuje cijeli organizam. Prema Enderleinu rak nije klasična zarazna bolest, već svaka je stanica zaražena endobiantima koji se teško otkrivaju u početnoj fazi, pa o tjelesnoj otpornosti ovisi hoće li se razviti rak.

Godine 1932. dr. Wilhelm von Brehmer prepoznao je u krvi bolesnika s rakom *Siphonosporu polymorphu*, virus koji stvara rak. Sam virus raka nevidljivi je razvojni stupanj *Siphonospore polymorphe* koju kasnije možemo vidjeti kao loptaste ili cjevaste tvorbe, ili čak kao kakvu pjenastu supstanciju. Ona napada crvena krvna zrnca, urasta u njih, i napokon ih uništava.

Slično tomu i plazmodij malarije obično napada crvena krvna zrnca i hrani se njima do te mjere da bolesnik umire od sekundarne anemije. Hildegarda opisuje kako "crvići" nagrizaju sluznicu crijeva poput crijevnih parazita, i hrane se ne samo sadržajem crijeva, već i krvlju poput pijavica. Mikrokrvarenjem (zbog pucanja crijevnih kapilara ili zbog uzimanja aspirina), krv dospijeva u crijevo i aktivira patogeni čimbenik koji postaje virulentan i ulazi u krv kao kancerozni virus. Mi taj posebni proces nazivamo aktivacijom.

Najnovija teorija o raku navodi da supstancijama koje proizvode rak, možda trebaju dodatne supstancije da bi započeo proces. Moguće je da neke supstancije djeluju kao pokretači, a druge djeluju na razvoj bolesti.

Upravo kao što Hildegarda piše, taj se proces događa u jezgri stanice u kojoj dolazi do diobe. Jezgra kontrolira sve stanične funkcije, stanični metabolizam, i razlikovanje određenoga tipa stanice, primjerice živčane stanice ili jetrene stanice. Svaka stanica mora sadržavati upute kojima upravlja vlastitim metabolizmom, i prenijeti ih na stanice kćeri. Te se

upute nalaze u molekulama dezoksiribonukleinske kiseline (DNA), koju nalazimo gotovo isključivo u staničnoj jezgri. DNA u obliku dvojne uzvojnice otkrili su James Dewey Watson i Francis Harry Crick, i za to godine 1962. dobili Nobelovu nagradu.

DNA, dvojna uzvojnica slična dvostrukome spiralnome stubištu, dijeli se tako da se potpuno otvara poput patentnoga zatvarača, pa svaka stanica kći dobiva cjeloviti prijenos svih obavijesti koje se nalaze u stanici roditelju. DNA se može otvoriti i djelomično, te prenijeti određene obavijesti u pojedine nitaste molekule ribonukleinske kiseline (RNA). Niti DNA sadržane su u kromosomima, a kromosomi su funkcionalno razdijeljeni u gene, nasljedne odrednice genetskoga zapisa.

Znanstvenici ne znaju točno što uzrokuje rak u ljudi, ali znaju da je rak višestruko stupnjevit proces. Bolest se razvija progresivno tijekom više faza, od kojih svaka može biti pod utjecajem kemikalija, uzajamnoga djelovanja ekoloških čimbenika, te prehrane, razine hormona, itd.

Drugi je važan uvjet za razvoj raka višak crne žuči *(melanche)*, koja se povećava zbog stresa, uznemirenja, briga, straha, frustracije ili tuge. Ta se crna žuč udružuje s ostalim "škodljivim sokovima", i stvara vrlo otrovnu sluz ili ferment.

Zahvaljujući znamenitu nobelovcu Ottu Warburgu i njegovu istraživanju raka, znamo da je oštećeno disanje kancerozni stanica. Smanjen dotijek kisika uvjetuje da se stanice prebacuju s udisanja kisika (aerobi) na izmjenu fermenta (anaerobi). Stanicama raka nije potreban kisik, one osiguravaju svoju energiju iz fermentacije, što proizvodi mliječnu kiselinu, te trule i otrovne supstancije, a okolina se prekiseljuje. Mliječna kiselina nastaje također zbog preopterećenja mišića, stvarajući svima poznatu upalu mišića.

Hildegarda navodi želudac, crijeva i vezivna tkiva kao kuhinju u kojoj nastaje fermentacija i otrov. Te su supstancije u vezivnim tkivima poput začahurenih pupoljaka (reumatoid-

na žarišta), ili usnulih pasa. S vremena na vrijeme, tijekom kakva nepovoljnoga stanja i nedostatka otpornosti, bolesnik doživljava napadaj bolova koji dolazi iz tih žarišta. "Oni muče osobu velikom žestinom, kao da je grizu ili glođu", slikovito nam kazuje Hildegarda. Ta žarišta nisu ispunjena klicama, već takozvanim kristalinskim virusima koji još uvijek nemaju vlastita života. To je Hildegardino otkriće potvrdila suvremena znanost.

Wendell M. Stanley primio je godine 1946. Nobelovu nagradu za otkriće visokozaraznih virusa ili patogenih posrednika koji postoje kao kristali na granici između žive i nežive prirode, i mogu se izolirati. Tim je virusima ili onkogenima koji stvaraju tumore, za rast i razmnožavanje potreban domaćin.

Hildegarda opisuje čak i tajnu razvoja virusa koji stvaraju aktivirani rak. Stvara se pjena koja se širi cijelim tijelom (disperzijska središta, metastaze, stanice kćeri), uzrokujući bolove.

Tijekom diobe stanica, otrov i fermentirajuće supstancije (proteinski otrovi) mogu se ugraditi u DNA kao pogrešno građevno tvorivo. Zbog te se greške ne proizvode zdrave stanice, već kancerozne stanice s vlastitim metabolizmom. Zloćudni virusi raka pjenušavo izlaze iz DNA i ulaze u staničnu jezgru, a Hildegarda ih opisuje kao vrlo okrutne, sitne organizme, *pedicule* (doslovce uši). Kako bi drukčije prije 800 godina Hildegarda nazvala te sitne razoritelje, kada su patogeni posrednici uočeni tek pod mikroskopom tijekom prošloga stoljeća i nazvani bakterijama i virusima?

Virusi raka slični su agresivnim gusarima koji zarobljuju brod, a potom tjeraju posadu da radi za njih. Tijelo je prisiljeno da virusno-proteinskom sintezom proizvodi isključivo kancerogene stanice koje preplavljuju cijelo tijelo i natapaju ga proteinskim otrovima.

Hildegardin cjelovit opis nastanka raka kojeg je suvremena medicina tek počela rješavati, predstavljen je njezinim jednostavnim, slikovitim jezikom:

Osobe prosječne građe, ni predebele ni premršave, obično imaju dobro uravnotežene tjelesne sokove i rijetko ih pogađa vicht (prekancerozno stanje), *jer imaju malo sokova koji izazivaju tu bolest. Ali u predebelih ili premršavih višak je loših sokova* (mali humores), *jer nemaju u sebi ispravne građe niti ravnoteže. Ti se loši sokovi povremeno dižu iz srca, pluća, želuca i crijeva, te dospijevaju do crne žuči gdje stvaraju dim* (fumi) *i vrlo štetnu sluz* (pessimum livor), *nešto poput ustajale vode koja plavi i natapa obalu gnjilim muljem. Ta sluz stiže do želuca ili crijeva ili do kojeg drugog mjesta između kože i mesa, tamo prianja i sa silnom žestinom nanosi osobi muke, kao da je grize i izjeda. Još uvijek nema dovoljno vitalnosti da se silom probije u osobu, već više djeluje kao nagrizajuća kiselina. Nalikuje pupoljcima koji leže u stanicama, ili poput leće u tkivima. Ponekad rasteže se po duljini, drugi put skuplja se u kolut slično žumancetu, a ponekad proizvodi pjenu koja se širi po cijelome tijelu i uzrokuje bolove. Ali kada se god ta pjena probije u želudac, nekakvi crvići izlaze iz tih mjehurića* (aktivirani rak), *iz kojih se u stanicama razvijaju posebno zloćudni sitni organizmi.*

(CC 157, 19)

Kako Hildegarda opisuje, aktivirani rak koji se razvija iz supstancija koje ne reproduciraju rak do virulentnih virusa koji ga uzrokuju, nastaje u želucu i crijevnome sustavu preko krvarenja. Nakon toga, kancerozni se virusi šire po cijelome tijelu i mogu stvoriti tumore. U toj konačnoj fazi vrlo je teško zaustaviti rast raka (ako je to uopće moguće), i to jedino vrlo agresivnim postupcima poput kemoterapije, kirurgije i zračenja.

PREPOZNAVANJE PREKANCEROZNOGA STANJA

Liječenje raka započinje ranim prepoznavanjem prekancerogene faze; to je ključ prevencije! Prekancerozni se simptomi lako prepoznaju, kad ih jednom upoznate. Osoba se žali da

nema apetita i da pati od nesanice, umora, slabosti i gubitka energije. Posebno je obilježje trajno ponavljanje reumatskih tegoba poput lumbaga, išijasa, ukočenosti vrata, bolova srca, grčeva i kolika. Sedimentacija se uvelike povećava.

Godinama prije izbijanja, rak se može otkriti; čudesni se fenomen primjećuje pod mikroskopom u talogu mokraće. Mikroskopiranjem s faznim kontrastom, ili nakon bojenja orceinom (smeđa boja), vide se mnogobrojni granulati i stanice ubojice. Prepoznaju se kao posebni leukociti koji napredovanjem bolesti poprimaju karakterističan oblik.

U prvoj prekanceroznoj fazi, vide se izolirane stanice ubojice koje su veće od zdravih leukocita i imaju zatvoren, jasno definiran oblik poput duda. (Robert Heintz i suradnici, *Harnsediment Atlas,* III. 16, Thieme Verlag.) Unutra jasno se prepoznaje središte u obliku tamnoga polumjeseca. Stanice se karakteristično kreću u skladu s Brownovim molekularnim kretanjem.

U drugoj se fazi primjećuju mnogobrojne stanice u kojima se nalaze šupljine u obliku globusa. Zbog oblika nazivaju se trudnim (pregnantnim) leukocitima.

U trećoj fazi stanica više nije zatvorena, već je rasprsnuta; te stanice nazivamo eksplodiranim leukocitima. Sitni okrugli mjehurići vise na stanici kao prianjaljke na krakovima hobotnice. Ta se faza aktiviranoga raka vidi u bolesnika s poodmaklom bolešću.

LIJEČENJE PREKANCEROZNOGA STANJA

Budući da je prekancerozno stanje opća bolest koja djeluje na cijelo tijelo, liječiti treba cijelu osobu. Nekoliko bitnih mogućnosti liječenja daje nam Hildegarda, i pomaže bolesniku da spriječi nastanak raka, ili da ga zaustavi.

Započinje se liječenjem svih kroničnih lokalnih upala i infekcija, primjerice u zubima, krajnicima, sinusima, žučnoj

vrećici, bubrezima i mokraćnome mjehuru. Uz liječenje koje Hildegarda preporučuje za određene organe, u svakom slučaju pomaže pravilno izvedeno puštanje krvi. Ono poboljšava osnovni metabolizam i stimulira tijelo da potakne vlastite iscjeljujuće snage blokirane crnom žuči i lošim sokovima koji stvaraju bolest.

Puštanje krvi ima ova obilježja: antiupalna, spazmolitička (zaustavlja grčeve), antidiskrazična (poboljšava osnovni metabolizam) i pročišćava krv (odstranjuje crnu žuč). Posebno u slučajevima teških kroničnih bolesti, puštanje krvi dovelo je do izlječenja tamo gdje suvremena medicina nije imala uspjeha.

Na osnovi promatranja ispuštene krvi, moguća je složena analiza. Zamućenost, boja i kvaliteta krvne plazme i seruma upozorava na daljnji tijek bolesti. Također upozorava na upale, raspoloženje ovisno o količini crne žuči i ishranjenost prema količini masnoće u krvi.

Nakon puštanja krvi započinje terapija eliksirom od sočivice *(Lemna minor)*, budući da tada sočivica može djelovati u potpunosti. Eliksir od sočivice vrlo je teško pripraviti, jer iziskuje veliko galensko iskustvo. Ekstrakt mednoga vina pravi se od cimeta, kadulje, đumbira, komorača, rutvice, bijeloga papra, žute trave *(Potentilla tormentilla)*, gorušice *(Sinapis arvensis)*, čička *(Arctium lappa)* i ivanjskoga cvijeća *(Galium aparine)*, i toplo se filtrira u sočivicu. Puna likerska čašica (dvadeset mililitara) uzima se prije doručka i još jedna prije spavanja tijekom triju mjeseca.

Hildegarda osebujnim jezikom opisuje učinak eliksira od sočivice, uz točno i razumljivo objašnjenje:

Prekancerozno se stanje razvija iz loših toplih i hladnih sokova, ali više iz hladnih negoli toplih.(...) Kombinacija različitih trava u pravome omjeru, smanjuje lažno tople i lažno hladne sokove koji uzrokuju kolike. Ako osoba uzme eliksir od sočivice prije jela i prije spavanja, to će spriječiti djelovanje loših sokova na prazan želudac ili na pojedenu hranu. (CC 209, 22 FF)

Poneke Hildegardine spoznaje mogu se dokazati i znanstveno. Biljke poput đumbira, žute trave *(Potentilla tormentilla)* i ivanjskoga cvijeća stimuliraju obrambene snage našega tijela. Imunosni sustav štiti nas od vanjskih otrova poput bakterija, virusa i alergena, te izazivača bolesti u samome tijelu. Budući da djeluje cjelovito, imunosni sustav registrira svaku promjenu u svojoj okolini, ne razlikujući unutrašnje i vanjske promjene.

Imunosnim sustavom štitimo mikrokozmos u tijelu, a sebe i svoje zdravlje aktiviramo prema makrokozmosu izvan nas. Naše najjače oružje u borbi protiv teških oboljenja poput raka, AIDS-a ili nečeg što nam još može donijeti civilizacija tehnologije i njeno razaranje postanja, jest imunosni sustav vlastitoga tijela. Hildegarda to naziva Božjim bojovnicima *(militia dei)*.

Naš imunosni sustav pobuđuju energije četiriju elemenata – vatre, zraka, vode i zemlje – energije koje se nalaze u klimi, pokretu i vježbi, disanju, kupkama ili tuševima, i suncu. Energije zemlje dolaze iz biljnih lijekova i pravilne prehrane odnosno Hildegardine dijete u kojoj je na prvome mjestu pradavna žitarica krupnik.

Krupnik jača otpornost počev od crijeva, i cijelome tijelu daje hranu visoke kvalitete. Krupnik također uklanja opasne otrovne supstancije i taloge, te poboljšava opće zdravlje. U prekanceroznoj fazi, bolesnik treba odbaciti proteine životinjskoga podrijetla i zamijeniti ih krupnikom, i to dvaput do triput na dan, iako Hildegarda preporučuje jetru od jelena, posebno osobama u prekanceroznoj fazi.

Najvažnije za učinkovito liječenje u borbi protiv virusa raka, jest uklanjanje podrške ili medija za razvijanje te bolesti. To je oduvijek bilo načelo najuspješnijih postupaka liječenja prirodnim terapijama koje su u potpunosti suprotne terapijama službene medicine. Službena se medicina rješava vanjskih patogena napadajući ih antibioticima, ne uzimajući u obzir obrambeni sustav tijela. Danas, očita je potpuna nemoć u su-

čeljavanju s problemom raka i AIDS-a; prirodoznanstveno usmjerena medicina završila je u slijepoj ulici.

Najnovija medicinska istraživanja dokazuju da se zapravo jedino poticanjem imunosnoga sustava ljudi mogu zaštititi od novih napasti. Hildegardina medicina stoga dobiva znanstvenu potvrdu (nepotrebnu za liječenje, ali potrebnu medicinskoj znanosti), kroz rezultate ovog istraživanja. Takva istraživanja objavljena na specijalističkome kongresu o postupcima prirodnoga liječenja, omogućuju i liječnicima da ih uspješno koriste u praksi.

Ne samo Hildegarda, već i studije suvremene znanstvene epidemiologije, priznaju mnoge unutrašnje i vanjske čimbenike koji pridonose razvoju raka. Hildegarda navodi 35 psiholoških rizičnih čimbenika koji izazivaju tu bolest. Prema Hildegardinoj psihoterapeutskoj knjizi *Knjiga o vrijednostima života* i psihološkim studijama Instituta za istraživanje raka u Heidelbergu, Njemačka, vrlo je rizičan i opasan život ispunjen tugom, brigom, strahom, kroničnom napetošću i svakidanjom žurbom. Rak posebno potiče kronično beznađe ili očaj, sumnja, nepovjerenje, umor od svijeta i pesimistična svjetska tuga.

Psiholozi u Heidelbergu ustanovili su da osobe u kojih je vjera usahnula, najčešće obolijevaju od raka. Potom slijede krajnji ateisti koji žive najudaljenije od Boga, zajedno s umjerenim ateistima. Najrjeđe obolijevaju od raka osobe "spontano religiozne", koje žive od snage i radosti svoje vjere.

POSTOJI LI TIPIČNA KANCEROZNA OSOBA

Osim psiholoških rizičnih čimbenika, socijalni čimbenici također izazivaju rak, ali primarni je izvor u karakteru osobe. Već znamo da svatko ima stanice raka koje kontrolira obrambeni sustav. Suvremena istraživanja o raku pokazala su u kojoj je mjeri obrambeni sustav pod utjecajem individualnih karakteristika.

Tipičnu su osobu koja nosi sklonost obolijevanju od raka, istraživači raka okarakterizirali ovako: to su većinom voljene osobe, spremne za suradnju i pomoć, prilagodljive i nesebične. Priznaju religiju i autoritet, spremno zauzimaju svoje mjesto u društvu, i za to snose odgovornost. Unatoč tomu, nisu u stanju nositi se s krizama u osobnome životu, pa zbog gubitka supružnika ili životnoga cilja naglo malakšu i zapadnu u zamor i nesposobnost, sumnju i kronično beznađe. Njihov je život obilježen nezadovoljstvom, unutrašnjom prazninom i besciljnošću.

Da bismo prognozirali rak, ne smijemo uzeti u obzir jedino teoriju o gubitku i depresiji, već i doživljaje iz djetinjstva. Uznemirenosti doživljene u obitelji u ranome djetinjstvu ponekad su potisnute u našoj podsvijesti kao nerješivi sukobi. Neke su od tih uznemirenosti nedostatak ljubavi oca i majke, gubitak roditelja, ili raskid bračne zajednice. Kada se god ti nerješivi sukobi ponove u zreloj dobi zbog gubitka supružnika ili raskida bračne zajednice, otvaraju se ponovno stare rane koje nikada nisu zacijelile. To može biti poticaj ozbiljnim krizama u životu, depresijama i beznađu. Ako se te krize ne riješe već progutaju u tihoj žalosti, obrambene snage mogu oslabiti, i može izbiti rak.

Hildegardina psihoterapija, s njezinim parovima Vrlinom i Porokom, usmjerava nas novim pravcem. Očaj pita: "Tko je u stanju da me utješi? Što mi preostaje osim smrti? Više ne nalazim radosti u dobru, jer na Zemlji nema dobroga!" A Nada odgovara: "Ako tražiš dobro izvan Boga, nitko ti više ne može pomoći!"

Na osnovi novijih istraživanja o raku može se čak dokazati da postoji izravni odnos između duhovnih zaštitnih čimbenika poput nade, radosti i ljubavi koji jačaju unutrašnje obrambene snage. Hildegarda spominje *militiu dei*, Božje bojovnike ili duhovne obrambene snage koje mogu uzrokovati hormonalnu fluktuaciju i tako potaknuti iscjeljujuću moć.

Mnogobrojna znanstvena ispitivanja pokazala su da ozbiljni psihički stresovi poput beznađa, straha i sumnje stimuliraju proizvodnju hormona u središnjemu živčanome sustavu. Zbog visoke razine hormona u krvi (kortizon, inzulin, histamin), otpornost tijela može oslabiti do te mjere da potakne razvoj raka.

NAJBOLJA TERAPIJA PROTIV RAKA

Prema Hildegardi, ključ je za uspješnu terapiju protiv raka u ranom otkrivanju i liječenju, i to u prekanceroznoj fazi. Suvremeni preventivni pregledi priznaju isključivo posljednju fazu raka, kada su već dovršene dvije trećine malignoga procesa. Iako u načelu tumor koji se može operirati treba brižljivo odstraniti da bi liječnik izbjegao optužbu za nesavjestan postupak prema bolesniku, svaki zahvat u kanceroznu izraslinu stvara opasnost od pokretanja procesa metastaze. Većina metastaza započinje rasti tijekom prve operacije, kada kancerozni virusi postaju virulentni. Četiri od pet bolesnika umire od metastaza, a ne od prvobitnoga tumora. Nestručno kirurško uzimanje uzorka tkiva (biopsija), ili operacija, također su nesavjesni liječnički postupci.

Preporučujemo svima koji se moraju podvrgnuti operaciji zbog raka, da to urade jedino uza zaštitu stolisnika (*Achillea millefolium*). Tri dana prije operacije redovito treba uzimati po tri prstohvata stolisnika u prahu, najprije u čaju od komorača, a poslije u toplome vinu ili vinu za srce. Nakon operacije treba nastaviti još osam dana s jednakom količinom. Uza stolisnikovu zaštitu metastaze se gotovo nikada ne razvijaju, a rana zarašćuje brzo, bez infekcije. Stolisnik također štiti zdrave stanice od štetnoga zračenja. To je Hildegardina najbolja zaštita protiv infekcije rana; stolisnik je dobar i za vanjsku uporabu.

U knjizi *Physica*, Hildegarda piše:

Tko god ima ranu unutar tijela izazvanu nožem ili unutrašnjom ozljedom, treba uzeti prah stolisnika i popiti ga s toplom vodom. Kada se stanje poboljša, osoba treba nastaviti uzimati prah s toplim vinom sve dok rana ne zacijeli. (PL 1175 D)

Rak nije lokalizirana bolest koja se jednostavno može izrezati nožem. To je ozbiljna opća bolest koja obuhvaća cijeli organizam. Zbog toga službena medicina nakon radikalne kirurške operacije preporučuje citostatike (kemoterapiju) i zračenje, zbog kojih nastaju ozbiljne nuspojave i oštećenja koja mogu dovesti do invaliditeta i gubitka kvalitete života.

Zacjeljujući cilj službene medicine jest preživljavanje do pet godina nakon navedenog postupka. Mnogi bolesnici toliko pate zbog posljedica terapije, da bi radije umrli negoli nastavili živjeti. I to ako ne uzmemo u obzir činjenicu da se u kratkome razdoblju u mnogih bolesnika ponovno može razviti tumor.

Hildegardin lijek za rak *anguillan*, složeni je napitak od mednoga vina i octa s ekstraktom žuči jegulje, đumbirom, dugim paprom, bosiljkom *(Ocimum basilicum)*, prahom od bjelokosti, te prahom od supova kljuna. Proizvodnja i dobava toga lijeka vezane su uz goleme teškoće. Morali smo čekati pet godina na priliku da dobijemo supa (koji je nastradao nesretnim slučajem) od jednoga Hildegardina prijatelja. Supovi su zaštićeni širom svijeta kao ugrožena vrsta, i lov na njih je zabranjen.

Korištenje supova kljuna kao lijeka vodi nas četiri tisuće godina unatrag. Već je u dvanaestome i trinaestome stoljeću, u prvoj njemačkoj knjizi o medicini, supov kljun opisan kao lijek. Ljekovitost supa i svrsishodnost njegova propisivanja kao lijeka i terapije, pokrenula je kolanje srednjovjekovnih rasprava o supovima (Joachim Stümer, Von deme Gire, *Untersuchungen zu Einer Altdeutschen Drogenmonographie des Hochmittelaters*, Würzburger Medizinsche Forschung, Bd. 12, 1978).

Hildegarda preporučuje taj lijek za rak osobama koje imaju unutrašnja oštećenja zbog kanceroznih virusa:

Virusi u tijelu obolijevaju i umiru, a zaraženo se masno tkivo obnavlja. Toplina i gorka kiselina jeguljine žuči oslabit će viruse, otopit će ih toplina octene kiseline, isušit će ih toplina i suhoća bjelokosti, ubit će ih supov kljun, jer je hladan i otrovan zbog svakovrsnih strvi; uz to natopljen je znojem mozga (sudore). (CC 210, 30)

Tamo gdje se koriste citostatici, također može doći u obzir holistička terapija Hildegardinim lijekom za rak *anguillanom. Anguillan* ne izaziva štetne nuspojave. Tijekom liječenja, homeopatski se podiže na višu potenciju, primjerice D6, D12 i D30. Preporučuje se uzimanje deset kapi šestput na dan u vinu za srce i poslije jela. Započinje se s D6, kasnije se uzima D12 i na koncu D30. Terapija treba trajati četiri do šest tjedana uz Hildegardinu dijetu s krupnikom. Da bi dijeta bila djelotvorna, treba isključiti četiri kuhinjska otrova (jagode, breskve, šljive i poriluk), životinjske proteine, te krumpir, rajčicu i zelenu papriku.

OD TUMORA DO RAKA DOJKE

Posebno poglavlje Hildegarda posvećuje razvoju i liječenju raka dojke, i u tom kontekstu upotrebljava riječi tumor ili izraslina. Opisuje da početak raka dojke izazivaju "crvi", i time ga povezuje s drugim uzročnicima raka. Višak dobrih i loših sokova *(boni et mali humores)* može pokrenuti njihov rast i dovesti do natečenosti dojki.

Zbog raznih dobrih i loših sokova, tkiva i krvne žile osobe oteknu, baš kao što tijesto naraste pomoću kvasca. Sokovi koji dolaze iz srca, jetre, pluća, želuca i drugih unutrašnjih organa mogu postati tromi, masni i jedva mlačni ako se neispravno izmiješaju i prekomjerno razviju. Ako ostanu u osobi uzrokovat će bolest, ali ako nestanu, osoba će ozdraviti. (CC 154, 18)

Za bezopasne ciste u vezivnim tkivima (prekancerozni oblik), Hildegarda preporučuje balzam od ljubica, koji u mnogim slučajevima odstranjuje te kvržice. Hildegarda čak pušta tumore da sazriju. Mi preporučujemo, kao pitanje načela i zbog straha od nesavjesna postupka, da se dopusti kirurško odstranjivanje tumora pod zaštitom stolisnika. Operaciju treba izvesti što je moguće pažljivije, uza zaštitu prsnih i limfnih žlijezda. Poslijeoperativna terapija, zbog sprečavanja ponovnog pojavljivanja tumora, uključuje eliksir od sočivice i balzam od ljubice.

Kada god takvi sokovi napadnu osobu na posebnome mjestu tako da se pojavljuje rana (ulcus) *ili više njih, osoba treba pustiti da čir sazrije da bi se mogao isprazniti. Tada sokovi neće stvarati sve jače bolove, kao kada ih pustimo da ostanu unutra. Čim sokovi iscure u zreloj fazi, osoba treba nastaviti terapiju balzamom od ljubica.*

Naberite ljubice, istisnite njihov sok i procijedite ga kroz gazu. Dodajte maslinovo ulje u težini trećine soka, i onoliko jarčeve masti koliko ima soka od ljubica.

Posvuda namazati tijelo, posebno tamo gdje rak i drugi virusi (vermes) *proždiru osobu. Balzam valja utrljati i u druge bolne rane* (ulcera). *Ako nekoga muči glavobolja, taj balzam treba utrljati neposredno iznad čela.* (CC, 204, 25)

Hildegardinim lijekovima nije potrebno znanstveno priznanje za učinkovitost. Hildegardini prijatelji znaju da to liječenje dolazi od Božje mudrosti, i da se nalazi na najvišoj razini percepcije kojoj nije potrebno ljudsko opravdanje. Ipak, Njemačko je ministarstvo za prehranu i lijekove *(Bundesgesundheitsamt)*, potvrdilo na osnovi monografija o bilju poput galange, rutvice, petrovca, itd., napisanih uz našu suradnju, da je djelotvorno i neškodljivo više od 100 biljnih droga.

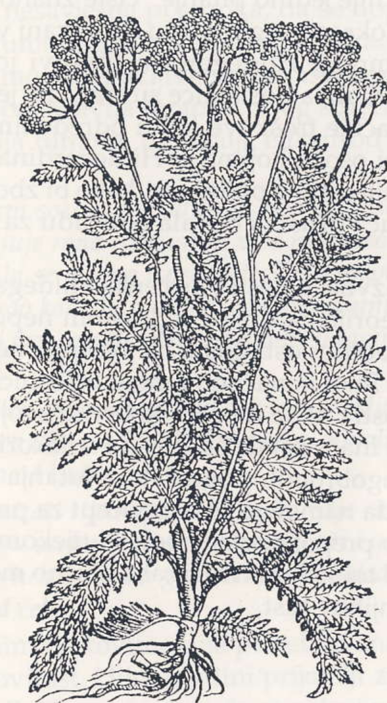
Nažalost, zahtjev za znanstvenozasnovanim dokazima o djelotvornosti za mnoge je ljude danas apsolutna potreba, jer znanost je postala pseudoreligija. Unatoč činjenici da će mno-

ge današnje znanstvenozasnovane spoznaje biti sutrašnje pogreške, naljepnica "znanstveno dokazano" prodajni je argument farmaceutske industrije i mnogih liječnika. Takozvani objektivni klinički dokaz kroza specifična klinička ispitivanja, nažalost nije jedino pitanje "čiste znanosti" već i novca i moći, a te dokaze proglašavaju takozvani vođe mišljenja.

Zbog toga mnogi Hildegardini lijekovi još uvijek nisu znanstveno priznati, a posljedice su tragične jer zdravstveno osiguranje isplaćuje troškove tek u određenim slučajevima. Mnogobrojne bi osobe kojima je Hildegardina medicina pomogla trebale utjecati na političare, kako bi zbog opće dobrobiti osiguravajuća društva davala naknadu za te prirodne lijekove.

Kroz opis razvoja bolesti i liječenja, Hildegarda nas upoznaje s novim teorijama dosad uglavnom nepoznatim u svijetu. Gotovo u potpunosti dokazuje tvrdnju: nema bolesti kojoj nema lijeka. Tako konačno i mnogi bolesnici s rakom, preko nove hrabrosti i nade mogu osloboditi svoju moć samoiscjeljenja koja bi inače ostala skrivena i neiskorištena.

Nakon mnogobrojnih pogrešaka i lutanja u istraživanju raka, Hildegarda nam daje jasni koncept za prevenciju raka i za pravodobno prepoznavanje bolesti tijekom duge prekancerozne faze. U toj se fazi virusi raka obično mogu uništiti, ili bar zaustaviti njihov rast.



Stolisnik *(Achillea millefolium)*

Poglavlje petnaesto

POST
STVARANJE OSOBNE DUHOVNOSTI



ijekom zadnjih nekoliko stoljeća, čovječanstvo je postajalo sve više materijalističko. Većina se ljudi bori za vlastiti opstanak i zaboravlja milijune drugih koji gladuju. Iskorištavanje Zemlje zagadilo je atmosferu i zatrovala tlo. Ukupno zemaljsko postanje trpi zbog ratova, bolesti i katastrofa.

U svojoj knjizi *Scivias*, dio III, vizija 5, Hildegarda je zabilježila:

Ostalo postanje odašilje vapaj i glasno se buni protiv takve nečovječnosti, jer što je ljudska priroda podlija u svojemu kratkomu trajanju, to većma postaje buntovnik protiv Boga.

I u svojoj knjizi *Liber Vitae Meritorum*, dio III, iznova kazuje kako četiri elementa dozivaju Boga, dok priroda moli:

Više ne možemo bježati i ne možemo ispuniti našu sudbinu, jer čovječanstvo nas blati grešnim djelima i odvraća nas. Ugušeni su svi vjetrovi, zrak bljuje nečist koju se ljudi ne usuđuju udisati. Ali Bog će očistiti elemente svojom božanskom metlom i kaznit će čovječanstvo dok opet ne upre pogled prema svojemu nebeskomu roditelju.

U *Sciviasu*, Hildegarda predviđa novo doba duhovnosti u kojemu će kršćani napokon živjeti u svojoj obećanoj zemlji. Simbolički opisuje pet zvijeri:

1. **Vatrenoga psa** koji predstavlja nepravednost kršćanstva, podjelu crkve na Istočnu i Zapadnu, uključujući reformaciju i otkriće Amerike
2. **Crvenoga lava** koji predstavlja krv prolivenu u vjerskim ratovima i borbi među kršćanima, uključujući svjetske ratove
3. **Bijeloga konja** koji predstavlja vrijeme promjena od ljubavi prema raskoši i materijalizmu k duhovnosti; unutar tog razdoblja kršćani otkrivaju mir na zemlji i dobronamjernost među ljudima
4. **Crnu svinju** koja predstavlja razdoblje krize tijekom koje odumire kršćanska vjera
5. **Sivoga vuka** koji predstavlja razdoblje Antikrista

Nakon što se sve to ostvari, Krist će se vratiti da bi bio nazočan Sudnjemu danu.

Da bismo se pripremili za budućnost, moramo uspostaviti prioritete zasnovane na novim vrijednostima koje će prevladati materijalizam. "Zato ne tražite što ćete pojesti ili popiti, ne uznemirujte se!– to sve traže pogani ovoga svijeta – jer vaš Otac zna da vam je to potrebno! Već tražite njegovo Kraljevstvo, a to će vam se nadodati." (Evanđelje po Luki, 12:29–30)

Više od otrova u hrani koju jedemo, moraju nestati nečistoće iz srca. "Tako! Zar ni vi ne razumijete? Ne shvaćate li da ništa ne može onečistiti čovjeka što izvana ulazi u njega, jer mu ne ulazi u srce, nego u trbuh i odlazi na određeno mjesto?" Tako (Isus) proglasi čistim sva jela.

I dalje: "Ono što izlazi iz čovjeka, to onečisti čovjeka, jer iz nutrine, iz ljudskog srca, izlaze: zle misli, razne vrste bluda, krađe, umorstva, preljuba, lakomstva, opačine; lukavstvo, razuzdanost, zavist; psovka, oholost, bezumlje. Sva ta zla izlaze iznutra, i onečiste čovjeka." (Evanđelje po Marku, 7:20–23)

U knjizi o psihoterapiji, Hildegarda opisuje 35 poroka i vrlina – misaonih obrazaca kao slojeva podsvijesti. Čovjek se može analizirati i otkriti vlastiti obrazac duhovnosti. Za 29

poroka, tamne strane čovjekove, Hildegarda predlaže post kao univerzalnu terapiju da bi se došlo do duhovnosti. Budući da hrana predstavlja materijalistički dio u nama, post omogućava takvim blokadama da izbiju na površinu i da popuste, da bi čovjek mogao doći u sklad sa svojom dušom.

Hildegarda upozorava da se ne posti kod sljedećih poroka:

1. ljubavi za svijet
13. melankolije (depresije)
14. neumjerenosti
16. arogancije
26. nesigurnosti (nestalnosti)
36. tuge za svijetom ("svjetska bol")

Da bismo se pripremili za novo tisućljeće i da bismo bili duhovni, moramo se osloboditi bremena naših poroka, utjecaja naših neprijatelja, i napraviti pomak prema novome svijetu nade, ljubavi i sklada. Ni jedno ljudsko biće ne može imati svih 35 vrlina, stoga važno je usredotočiti se na jednu vrlinu, primjerice na mir. Potrebni su nam danas mnogi anđeli mira. Anđeo mira ima dva krila koja predstavljaju dane uspona i dane pada, kada se mir održava teže. Mir govori Razdoru:

Ja sam lijek (čarolija) *za sva stanja koja si ti uzrokovao. Ja zacjeljujem tamo gdje ti uništavaš. Proglašavam sve te stvari kao što su ratovi nepravednim, samouništavajućim i vječnim razdorom. Ja sam planina* (nadgledam sve sukobe da bih mogao posredovati odmah). *Ja sam pun mirisa poput mirhe i tamjana.* (Mir tvori ozračje spokojstva.) (LVM II)

Tijekom posta svatko stječe dvije snažne iscjeljujuće snage. Prva je neograničena energija za holističko zdravlje, to su jake stvaralačke sile *(operarii Dei)*, i za izgradnju duhovnoga potencijala. Druga je sila obrane *(fortissima militia)*, božanska vojska koja izgrađuje psihosomatsku otpornost potrebnu za svladavanje degenerativnih bolesti poput raka, AIDS-a i multiple skleroze.

Korisna je nuspojava posta oslobađanje od otrova i otpadnih tvari iz tkiva i iz cijeloga tijela. Post učinkovito potiče izgradnju i rast novih stanica, obnavlja zdravlje i pomlađuje tijelo. Nakon prva tri dana, tijelo se njeguje samo. Kada mu zatreba hrana, sagorijevat će i probavljati svoje unutrašnje rezerve. Prve su na redu mrtve, bolesne ili oštećene stanice i tkiva, primjerice tumorozne stanice, aterosklerotične pločice, tjelesno i umno smeće. To ubrzava moć regeneracije, usklađuje razinu kolesterola u krvi i krvni tlak.

Tijekom posta tijelo luči goleme količine otrova i otpada (mokraćna kiselina), i u tom se procesu kratkotrajno iznova truje. Ponekad oni koji poste doživljavaju krizu; ponovno zatrovanje može potaknuti glavobolju, bolove, vrtoglavicu i klonulost.

U početku, skupni se post preporučuje uz kontrolu stručnjaka, i to ne dulje od tjedan dana do deset dana zaredom. Terapijski post u duljem razdoblju mora se provoditi u bolnici. Najbolje je početi sa dva do tri dana pripreme, i jesti jedino kuhani krupnik, povrće, svježe voće i zelenu salatu. Valja potpuno odbaciti duhan, kavu, alkohol i sve nepotrebne droge. Savjetujte se s liječnikom. To je najbolji način da prestanete pušiti i piti.

Post treba započeti učinkovitim čišćenjem debeloga crijeva. Najčešće se to radilo purgativom poput Glauberove soli (oko 43 grama Glauberove soli u pola litre vode). Budući da Glauberova sol ima vrlo neugodan okus, brzo popijte šalicu biljnoga čaja i posisajte nekoliko kriški limuna. Nakon pet do deset sati imat ćete nekoliko stolica.

Umjesto toga grubog postupka, Hildegarda predlaže purgativni kolačić od đumbira *(Radix zedoariae)* i gospinoga bilja. Prije negoli pojedete taj kolačić, ugrijte se ako je vani hladno, a potom se odmarajte u postelji, ali ostanite budni. Nakon toga lagano šećite i ne dopustite da vam bude hladno. Tako će začini zadržati dobre sokove, a škodljivi će sokovi *(noxi humores)* napustiti tijelo.

Post možete započeti i bez purgativa, pomoću dvostrukoga klistiranja. Klistirajte se s pola litre čaja od kamilice, i zadržite u sebi tekućinu pet minuta. Ponovite postupak s litrom čaja, i radite to svakoga dana prije spavanja. Klistiranje je bitno tijekom posta da se otrovni otpad ne bi zadržao u tijelu i resorbirao u krv.

Slabost ili prolazne tegobe tijekom posta mogu se izbjeći pomoću Hildegardinih lijekova. Vino za srce uzimano tijekom posta prema uputama, trajno usklađuje i visoki i niski krvni tlak. Drugo je iznenađujuće otkriće to da galanga odmah snižava visoki krvni tlak, poboljšava lošu cirkulaciju i sprečava srčane napadaje. Zdjela "usrećujućih" sjemenki od komorača, onima koji poste daje ugodan dah i jasan vid.

Hildegardin post zasniva se na potpunome uzdržavanju od jela – jedino se obilno pije čaj od bilja, kava od krupnika, sokovi od voća i povrća i velike količine izvorske ili bunarske vode, najmanje dvanaest šalica na dan. Jednom na dan treba pojesti posnu juhu. Uzmite po osobi šalicu krupnika, dodajte tri šalice vode, isjeckanu mrkvu, grah, rajčicu, ciklu, celer i ljekovito bilje. Kuhajte dvadeset do trideset minuta, procijedite i popijte jedino tekućinu. Ta juha sadrži sve najvažnije vitamine i minerale.

Vašem će tijelu biti potrebno dosta tjelovježbi i *viriditas* iz svih četiriju elemenata – uživajte u svježem zraku, vodi, suncu i zemlji kroz pješačenje, čak i planinarenje. Možda će vas iznenaditi činjenica da ćete se već nakon tri dana osjećati snažnim, poletnim, bistra uma, čak i kreativnim. Post ima svoja pravila. Udaljite se od svakodnevice – bez telefona, u mirnoj okolini, uz ljude koji vas podržavaju.

Ustanovili smo da je koristan sljedeći raspored:

u 7 sati
buđenje uza suhu masažu četkom, naizmjenično tuširanje toplom i hladnom vodom
u 7.30
tjelovježba

u 8 sati
jutarnji biljni čaj, ili kava od krupnika
u 12 sati
topla posna juha
u 12.30
odmor s toplim oblogom za jetru (termofor ili ručnik u području jetre)
u 14.30
biljni čaj
u 15 sati
dulja šetnja ili pješačenje
u 18 sati
sok od svježeg voća ili povrća
u 20 sati
meditacija, pjevanje, sviranje, čitanje
u 22 sata
klistiranje, topli tuš, počinak

KAKO PREKINUTI POST

Prvi dan oporavljanja

Doručak: kuhani krupnik – uzeti pola šalice krupnika (može i grubo mljevenog) u šalici vode, kuhati 20 do 30 minuta, začiniti cimetom, galangom, vijošnicom (*Anacyclus pyrethrum*) i medom.

Jesti polako i žvakati dugo, nikada se ne prejesti.

Ručak: juha od povrća i zdjela svježe zelene salate sa tri žlice kuhanoga krupnika; začiniti uljem od suncokreta, vinskim octom i s malo smeđega šećera, bez soli (vidjeti recepte u poglavlju osmome).

Večera: kruh od krupnika – 45 dag cjelovitoga krupnikova brašna, tri čajne žlice začina (*Herba serpylli*, galanga i vijošnica), pola paketića kvasca, pola litre tople vode. Umijesiti tijesto i ostaviti da se diže sat i pol, zatim peći u umjereno zagrijanoj pećnici jedan sat. Namaz za kruh može biti mladi sir s travama, ili svježi sir začinjen kimom.

To ponavljati tjedan dana da bi se ponovno uspostavila redovita probava bez uzimanja laksativa. Da bi bilo koristi i ubuduće, provodite Hildegardinu dijetu i bavite se duhovnim vrednotama. To je sjajan postupak za sprečavanje bolesti i propadanje tijela. Jača živce i poboljšava mentalne funkcije, uređuje kemiju tijela i mozga, snižava kolesterol i otrove u krvi.

Na kraju posta, čovjek se osjeća poput nove osobe. Hildegarda piše:

Bog je u ljudima potpuno dovršio svoje božansko djelo (...) nije u njih unio jedino sva četiri elementa, vatru, vodu, zemlju i zrak, već jednako tako i vrline sretnih osoba.

SVETA HILDEGARDA



SVETA HILDEGARDA
I NJEZINA MEDICINA



vo je prva knjiga u nas o Hildegardinoj medicini. Hildegardina medicina bila je potpuno zaboravljena 800 godina. Njezine knjige o liječenju nikada se nisu ozbiljno razmatrale, čak ni kada je prije 100 godina u Kraljevskoj biblioteci u Kopenhagenu otkriven njezin medicinski udžbenik *Causae et Curae* (CC), ni kada je njezinu knjigu o lijekovima *Physicu*, preveo na latinski kardinal Pitra.

Nitko ne bi saznao da postoji Hildegardina medicina da nije bilo liječnika dr. Gottfrieda Hertzke. On je primjenjivao Hildegardinu medicinu u Njemačkoj, ponovno otkrio njezino medicinsko znanje i savjete, i učinio ih dostupnim našemu vremenu. Danas mnogobrojni znanstvenici u svijetu izučavaju Hildegardina djela, ali bez medicine njezino je djelo tek torzo s teološkim, mističnim, ili proročanskim dijelovima. Za cjelovito sagledavanje Hildegarde, potrebno je uključiti i njezinu medicinu.

Sv. Hildegarda od Bingena bila je velika proročica srednjega vijeka, sjajna zvijezda na nebeskome svodu zapadne intelektualne i duhovne povijesti. Visoki sjaj kojim je zračila tijekom cijeloga života, dolazio je od čudesne pojave: audiovizualnoga prijenosa božanskih uputa s proročanskom porukom.

U tome je bila njezina karizma, u toj osnovnoj kvaliteti njezina života.

Hildegarda je bila najneobičnija među mističarima, jer nikada nije doživljavala ekstaze, ni slična stanja nesvijesti. Kada je Wilbert od Gemblouxa zatražio od Hildegarde potanki opis njezine karizme, sedamdesetsedmogodišnja proročica s Rajne rekla je tom redovniku:

Ja te stvari ne vidim vanjskim očima, niti ih čujem vanjskim ušima. Već ih vidim jedino svojom dušom dok su mi tjelesne oči širom otvorene, tako da me nikada ne obuzima ekstatična besvijest, već vidim to dok sam budna i danju i noću. Svjetlo koje vidim nije ograničeno prostorom. Ono je mnogo lakše od oblaka koji u sebi nosi sunce. U njoj ne prepoznajem ni visinu ni duljinu ni širinu. Rečeno mi je da je to sjena žive svjetlosti (umbra lucis viventis). *U toj svjetlosti ponekad vidim drugo svjetlo za koje mi je rečeno da je živa svjetlost* (lux vivens). *Ne mogu znati kada ću je vidjeti, i koliko dugo. Ali kada god je vidim, napušta me svaka tuga i svaki strah, i osjećam se kao jednostavna mlada djevojka, a ne kao stara žena* (Pitra, str. xxvi).

Hildegarda je rođena godine 1098. na seoskom imanju Bermersheimu pokraj Alzeya u Rheinhessenu. Već je kao dijete imala neobičnu sposobnost – vidjela je ono što drugi ljudi nisu mogli vidjeti, primjerice boju teleta prije negoli se rodilo, ili slike dalekih krajeva i iz prošlosti. Budući da je bila deseto dijete plemenitih roditelja, od najranijeg je djetinjstva posvećena Bogu kao njihova desetina. Zbog čudesnoga dara i prirođene pobožnosti, roditelji su povjerili svoju osmogodišnju kćer benediktinki, sestri Jutti von Sponheim, u opatiji Disibodenberg u blizini Kreuznacha. Od osamljenice Jutte naučila je Hildegarda čitati i pisati, pjevati psalme, ručni rad i glazbu.

U šesnaestoj godini Hildegarda je postala redovnica u benediktinskoj opatiji. Nakon Juttine smrti godine 1136, Hildegarda je jednoglasno izabrana za nadstojnicu i upravljala je procvalom opatijom do svoje smrti godine 1181.

Njezin se život može podijeliti u dva razdoblja, a oba su trajala po 35 godina. Prvih 35 godina živjela je povučeno, u izolaciji svakodnevnoga samostanskoga života. Drugih se 35 godina može podijeliti u pet razdoblja.

Prvo je razdoblje započelo godine 1141, kada je Hildegarda obasjana i prožeta intenzivnom nebeskom svjetlošću postala Božji poslanik. U svako doba dana i noći vidjela je pred sobom nebeski ekran poput svjetlucava oblaka svjetlosti, na kojem su se redale riječi i slike. Iz ekrana slušala je o čudima i dobivala objašnjenja, a nebeski joj je glas rekao da zapisuje sve što doživljava.

Poslušna i odana, Hildegarda je započela pisati svoje prvo teološko djelo *Scivias* (Spoznaj putove), koje je darovala svojoj opatiji Disibodenberg. *Scivias* objavljen i na engleskome, najcjelovitije je svjedočanstvo o kršćanskoj vjeri u kojoj se Božje tajne opisuju riječima, prikazima i glazbom. Proročanstva u *Sciviasu* ispitala je i potvrdila papinska komisija sa sv. Bernardom Clairveauxom na čelu. Papa Eugen III. osobno je autorizirao *Scivias* i čitao iz njega na sinodu u Trieru godine 1147. Hildegarda je prekonoć postala slavna.

U drugome razdoblju od 1151. do 1159, neovisna Hildegarda osniva vlastitu opatiju u Rupertsbergu pokraj Bingena. Ta je opatija privukla veliki broj redovnica koje je Hildegarda podučavala benediktinskome životu. Rupertsberg je postao sastajalište Europe! Kao da ih je privlačio kakav magnet, tisuće je ljudi dolazilo tražiti savjet od Hildegarde.

Istodobno započela je izvanredno djelo koje obuhvaća sedam knjiga. Prve su knjige bile priručnik o prirodi *Liber Simplicus Medicinae* (poznat kao *Physica*), i priručnik o medicini *Liber Compositae Medicinae* (poznat kao *Causae et Curae*). Nakon toga slijedila je pjesmarica sa 77 napjeva, himni, antifona, sekvenci i otpjevnih himni u ciklusu *Symphonia Harmonia Coelestium Revolutionum* (Simfonija blagoglasja svemirskih revolucija).

U svojoj zaokupljenosti Božjim kraljevstvom, ta je velika žena napisala 300 pisama ljudima koji su tražili savjet. Dopisivala se s biskupima, kardinalima, opatima, carevima, papama, kraljevima, svećenicima i s ljudima iz raznih društvenih klasa, kako u Njemačkoj tako i u inozemstvu.

U tom je razdoblju napisala knjigu *Lingua Ignota* (Nepoznati jezik), koja još uvijek nije odgonetnuta. Taj jezik sadrži 900 riječi i alfabet s 23 slova, koji je možda povezan s genetskim kodom. Šestu je knjigu napisala o evanđeljima, a sedma *Aforizmi*, njezina je osobna bilježnica.

U trećem razdoblju od godine 1158. do 1163, Hildegarda je napisala drugu teološku knjigu *Liber Vitae Meritorum* (Knjiga o životnim vrijednostima), koja bi se mogla nazvati priručnikom o životu. Ta psihoterapeutska knjiga opisuje 35 slojeva naše podsvijesti, i 35 parova vrlina i poroka. Poroci su vodeći rizični čimbenici koji uzrokuju bolest, a vrline nas vraćaju zdravlju i cjelovitosti.

U četvrtom je razdoblju Hildegarda poduzela četiri podulja misionarska putovanja uzvodno i nizvodno uz rijeku Rajnu, te uz Majnu i Moselle. Ta su hodočašća i propovijedanja bila veliki napor za ženu stariju od sedamdeset godina, jer tada se putovalo brodom, na konju i pješice.

Tijekom tog razdoblja (1163–1173), napisala je posljednju teološku knjigu *Liber Divinorum Operum*. U toj Knjizi o božanskim djelima, Hildegarda opisuje čovječanstvo u središtu svemirskoga kruga kao najpotpuniju Božju tvorevinu. Bog oblikuje ljudsku prirodu u majčinoj utrobi, radionica Božja započinje začećem. Tu je i točan opis biokemijskih procesa ljudskoga tijela koji je analogan onomu što se zbiva u duši.

U petome razdoblju, neposredno prije smrti, Hildegarda je diktirala autobiografiju dvojici svećenika. Nažalost to jedino osobno djelo – za razliku od njezinih vizionarskih djela – postoji danas tek kao fragment. Kada je Hildegarda umrla 17. rujna 1179. u 81. godini, jarko je svjetlo u obliku križa zasjalo

na nebu, što je znak da je bila u stanju vidjeti živu svjetlost. Njoj koja je jednom napisala divnu rečenicu: "Tvorevina gleda na tvorca kao ljubavnica na svojega ljubavnika", bio je dopušten povratak kući, u izvor svjetlosti.

Hildegardinom je smrću svemu došao kraj: njezina teologija, pretskazivanje i medicina nisu imali nikakva utjecaja na sljedeću generaciju. Njezina medicinska knjiga nije uvrštena čak ni u *Corpus Hildegardicum* (1180–1190, Rupertsberg).

Hildegarda nikada nije prakticirala medicinu! I sama svjedoči: "Nikada se nisam posvetila znanstvenom istraživanju na ljudima." Stoga ni u jednom izvoru nema podataka o takvoj praksi. Da se ikada bavila proučavanjem ili istraživanjem, bar bi se nešto znalo o tome, a to nije slučaj. Njezina se medicina nije valjano potvrdila cijelih 800 godina.

Zašto Hildegardina medicina nije otkrivena sve do našega stoljeća? U medicini došli smo do faze u kojoj naši čudesni ljekovi poput antibiotika i kortizona, više ne djeluju na bolesti kao što su alergije, multipla skleroza i AIDS. Možda je Božjom mudrošću Hildegardina medicina ostavljena za doba bespomoćnosti u kojem se nalazimo danas. Ona je do te mjere suvremena da tek sada, s našim znanstvenim medicinskim spoznajama, možemo uvažavati Hildegardino izvanredno razumijevanje osnovnih uzroka zdravlja i bolesti. Kao dokaz i primjer suvremenoga znanstvenoga obilježja njezine medicine, dopustite da upozorim na dvije zanimljivosti.

Prvo, rak je od nastajanja do očitovanja opisan tako točno da je pravo zadovoljstvo vidjeti kako rezultati suvremenih istraživanja o raku korak po korak potvrđuju upravo ono što opisuje Hildegarda. Zadivljuje otkriće koje pokazuje da Hildegarda objašnjava razvoj prekanceroznoga stanja godinama prije negoli se rak dijagnosticira. Tijekom tog zapostavljenoga prekanceroznoga razdoblja, Hildegardinom se medicinom bolesnici liječe preventivno uzimajući eliksir kojim se izgrađuje tjelesna otpornost, tako da se spriječi ili uspori razvoj raka.

Drugo, Hildegarda objašnjava da je za ozdravljenje potrebno uklanjanje otrova iz tijela. Što je otrovanje tijela? Svi koji misle da je priroda dala čovjeku jedino lijekove bez otrova, u velikoj su zabludi! Jagode, svinjetina i kava na primjer, prehrambeni su otrovi. Okruženje sa zagađenim zrakom, dodaci jelima, bučna disko-glazba, također mogu biti štetni. I konačno duševni otrovi poput napetosti, žalosti i gnjeva, mijenjaju žučne tekućine, a time i kemiju krvi.

Hildegarda nam daje oko 2000 lijekova i zdravstvenih savjeta. Njezini su prikazi jasni, i opravdani su razlozi za njihovu primjenu. Čak i danas nitko nije u stanju objasniti ni jednu bolest onako kako to objašnjava Hildegarda. Najbolji je dokaz tomu da njezina medicina djeluje, ona uistinu liječi!

U svojoj posljednjoj teološkoj knjizi, Hildegarda nam otkriva tko je autor njezine knjige o medicini:

U svemu stvorenome (drveću, biljkama, životinjama i dragome kamenju) *postoje čudesne ljekovite sile za koje ne zna ni jedna osoba, osim ako joj to ne otkrije Bog.* (LDO I, 6, PL 893 C)

Hildegarda samu ljekovitu silu naziva *viriditasom*. *Viriditas* doslovce znači zeleno, energija rasta, načelo života i seksualnosti. *Viriditas* je život od Boga prenijet u biljke, životinje i drago kamenje.

Hildegardina medicina pripada velikoj skupini prirodnih medicinskih postupaka koje liječnici mogu primjenjivati danas. Razlika je između prirodne i suvremene medicine u tome što je suvremena medicina gotovo isključivo eksperimentalna, a prirodna medicina ostavlja prirodu onakvom kakva jest. Ruža je ruža, stablo je jabuke jedinstveno, naranča je više od vitamina C. To danas osjećaju mnogi, i okreću se prirodnome liječenju. Još će mnogo vremena proteći dok napokon ne uvidimo da je priroda već obavila sve pokuse, ali to se ne može spoznati bez iskustva. Učeći iz iskustva, čovjek se vraća prirodi.

Novo je doba već započelo, a šok kroz koji prolazimo stvara nam porođajne muke. Ima nade da će prirodna medicina

jednoga dana zauzeti svoje prirodno mjesto. Hildegardina će medicina opstati na svome božanskome podrijetlu, ili će pasti. U svjetlu povijesnoga istraživanja, može se reći da mora jadno propasti bilo koji pokušaj da se Hildegarda sagleda kao liječnica, istraživačica prirodnih znanosti. Otac liječnika Hipokrat, tvrdio je da trag njegove profesije vodi unatrag do božanskih predaka. To je bio svijet Grka. Sagledavati Hildegardinu medicinu kao da dolazi od Boga, kao božansko nadahnuće, zapravo je jednako.

Što je novo i bitno u Hildegardinoj medicini? Hildegardin se pristup može usporediti s Paracelzusovim uvjerenjem o tome da sve bolesti moraju biti izlječive, kada je rekao: "Bog ne dopušta da bolest postoji ako za nju nema lijeka." Moramo jedino promatrati. Prema Hildegardi, ne rak, već migrena i astma bolesti su koje se najteže mogu izliječiti. A ovdje izlječenje znači potpuno odstranjivanje samih korijena, ne puko suzbijanje određenih simptoma.

Ja vam ne obećavam besmrtnost preko Hildegardina prirodnoga liječenja, već punoću života, tako da "stari i ispunjeni životom", možete zakoračiti velikim korakom u vječnost pune slobode i ljepote. To naravno iziskuje određena odbacivanja, primjerice otrova i droga koje stvaraju naviku uključujući duhan i alkohol (međutim ne vino), te kavu koja je vaš svakodnevni otrov. Također morate imati hrabrosti uspostaviti ispravan odnos između liječnika i bolesnika, i postupno naučiti biti sam svoj liječnik.

Najvažnije je postati odgovoran za vlastito zdravlje. Uživajte u prirodnome životu i ispravno koristite svojih pet osjetila. Radujte se šetnjama, planinarenju, plivanju, veslanju, jedrenju, jahanju, pecanju, brizi za životinje, vrtlarstvu, glazbi, slikanju... Vjerujte u Boga, u bit svega dobroga, Stvoritelja i Gospodara prirodnoga reda stvari.



Prilog I.

I Z V O R I

AP: *Aforizmi*
CC: *Causae et Curae* (dio II. knjige *Liber Compositae Medicinae*, ili Knjiga o postupcima liječenja)
LDO: *Liber Divinorum Operum* (Knjiga o božanskim djelima)
LVM: *Liber Vitae Meritorum* (Knjiga o životnim vrijednostima)
PL: *Physica* (*Liber Simplicis Medicinae*, ili Knjiga o medicini)
SC: *Scivias* (Spoznaj putove, ili Knjiga o vjeri)

Prilog II.

LATINSKO-HRVATSKO NAZIVLJE BILJA

Achillea millefolium – hajdučka trava, stolisnik
*Agrimonia spp.** – petrovac, trava za porezotine
Aloe vera – aloja
Alpinia galanga – galanga por. ĐUMBIR
Anacyclus pyrethrum (vijošnica, pitomi tarkun) ŠPANJOLSKA KAMILICA
Anethum graveolens – kopar
Anthemis nobilis – kamilica, titrica
Anthriscus cerefolium – krasuljica, krbuljica
Apium graveolens – celer
Aquilegia vulgaris – kandilka, pakujac
Arctium lappa – čičak, repuh
Armoracia lapathifolia – hren ljuti
Artemisia absinthun – pelin
Artemisia vulgaris – divlji pelin, crni pelin
Arum maculatum – kozlac
Carum carvi – kim
Caryophyllus aromaticus – klinčić, klinčac
Cinnamomum zeylanicum – cimet
Commiphora myrrha – mirha, mira
Cuminum cuminum – kim
Cydonia oblonga – dunja
Euphorbia spp. – mlječika
Foeniculum vulgare – komorač
Galium aparine – ivanjsko cvijeće, priljepača
Gentiana lutea – lincura, srčanik
Geranium robertianum – pastirska iglica
Glycyrrhiza glabra – sladić, gospino bilje
Hyssopus officinalis – izop, miloduh
Laurus nobilis – lovorika
Lavendula officinalis – lavandula
Lemna minor – sočivica, vodena leća

*spp.: *species* – rod, vrsta

Levisticum officinale – ljupčac, miloduh
Linum usitatissimum – pitomi lan
Marrubium vulgare – macina trava, tetrljan
Mentha aquatica – metvica
Mentha arvensis – poljska metvica
Mentha crispa – kudrava metvica
Myristica fragrans – muškatni oraščić
Nasturtium officinale – potočarka, dragušac
Ocimum basilicum – bosiljak
Petroselinum sativum – peršin
Pimpinella saxifraga – bedrinac, bedrenika mala
Piper cubeba – kubeba papar
Piper longum – dugi papar
Plantago ovata – bokvica, trputac
Plantago spp. – trputac
Polypodium vulgare – slatka paprat, oslad
Potentilla tormentilla – žuta trava, petoprsta
Primula officinalis – jaglac
Psyllium – bokvica
Pulmonaria officinalis – plućnjak, medunjak
Radix imperatoria ostruthium – zvjezdanka
Rosa spp. – divlja ruža
Rosmarinus officinalis – ružmarin
Ruta graveolens – vrtna rutvica
Salvia officinalis – kadulja
Salvia sclarea – ivanjsko cvijeće
Satureja hortensis – čubar
Saxifraga spp. – kamenike
Scolopendrium vulgare – jezičac, jelenjak
Sinapis arvensis – poljska gorušica
Stachys officinalis – bukvica, čistac
Taxus baccata – tisa, tisovina
Thymus serpyllum – majčina dušica
Trigonella foenum graecum – piskavica, grčko sjeme
Urtica dioica – velika kopriva
Valeriana officinalis – odoljen, macina trava
Verbascum thapsus – divizma, volovrat
Verbena officinalis – sporiš, divlja vrbena
Viola spp. – ljubica
Zingiber officinale – đumbir, ingver

Prilog III.

HILDEGARDIN JEZIK

Discretio – Vrlina razboritosti; jedna od personificiranih vrlina s Hildegardina popisa u knjizi *Liber Vitae Meritorum*
Diversis humores – štetni sokovi
Glauberova sol – natrijev sulfat, gorka sol
Infirmi humores – slabe tekućine odnosno sokovi koji prenose zarazne bolesti
Joculatrix – žudnja za zabavom, jedan od poroka s Hildegardina popisa
Mali humores – loše tekućine ili loši sokovi
Melanche – crna žuč
Noxi humores – pogubne tekućine ili škodljivi sokovi
Triticum spelta – krupnik, kultiviran je i koristi se za prehranu u Europi više od 6000 godina. To je snažna žitarica koja raste na najsiromašnijem tlu, u krajnje nepovoljnim klimatskim uvjetima, i na visinama na kojima druge žitarice ne mogu uspijevati. Krupnikovo zrno okruženo je čvrstim vanjskim omotačem koji ga štiti od atmosferskih zagađivača, otrova i radioaktivnih oborina. Budući da nikada nije hibridiziran, krupnik je zadržao nevjerojatno visoku prirodnu otpornost i za uzgoj ne treba gnojivo, herbicide ni fungicide. Zbog tih ga obilježja i vrhunskih hranjivih sastojaka Hildegarda posebno preporučuje.
Viriditas – Hildegardin izraz koji u doslovnome prijevodu znači snaga zelenog, temeljni je kamen Hildegardine filozofije. Koristi ga kako bi upozorila na cjelovitost životne snage u svome postanju, na duh iz kojega sve raste, postaje plodno, slaveći bogat izvor te životne snage.

Prilog IV.

O KITOVU MESU

U Hildegardino doba (dvanaesto stoljeće), kitovi se nisu smatrali ugroženom vrstom kao danas. Hildegarda u uputama za prehranu na nekoliko mjesta spominje kitovo meso, ali urednici su smatrali da je zbog etičkih razloga najbolje takve dijelove ne uvrstiti u knjigu. No radi povijesne jasnoće, donosimo neuvrštene preporuke:

str. 72: kitovo je meso bilo uključeno u popis hrane iz mora, koja povećava unos polinezasićenih masnoća

str. 72: kitovo meso poput lososova mesa snižava razinu kolesterola i sprečava srčane udare

str. 95: kitovo se meso preporučuje kao "osobito dobro protiv reumatskog artritisa i gihta"

KAZALO BILJAKA I TRAVA



KAZALO SIMPTOMA I BOLESTI



KAZALO LIJEKOVA



O AUTORIMA

Doktor medicine Gottfried Hertzka rođen je 12. listopada 1913. u Bad Gasteinu, Austrija. Odrastao je u Salzburgu i diplomirao na Medicinskome fakultetu Sveučilišta u Beču. Nakon rata posvetio se istraživanju i razvoju Hildegardine medicine, i započeo je provoditi Hildegardinu praksu u Konstanzu. Ohrabren rezultatima, objavio je nekoliko knjiga o Hildegardinoj medicini i liječenju, uključujući *So heilt Gott (Tako liječi Bog), Das Wunder der Hildegard-Medizin (Čudo Hildegardine medicine)* i *Die kleine Hildegard-Apotheke (Mala Hildegardina ljekarna).* Dr. Hertzka predsjednik je Njemačkoga Hildegardina društva *Forderkreis Hildegard von Bingen (Prijatelji Hildegarde od Bingena)*, Konstanz, Bodensko jezero.

Doktor farmacije Wighard Strehlow, rođen je u Stettinu na Baltičkome moru. Odrastao je u Istočnoj Njemačkoj, a studij prirodnih znanosti završio je na Tehničkome sveučilištu u Zapadnome Berlinu. Nakon što je doktorirao na Sveučilištu Yale, nastavio je studijski rad, te proveo trinaest godina u farmaceutskoj industriji u Njemačkoj. Spočetka istraživao je sintezu i razvoj psihofarmakoloških sredstava, antibiotika i drugih lijekova. Nastavio je s kliničkim istraživanjima i završio karijeru u farmaceutskoj industriji pronalaženjem i licenciranjem prirodnih ljekarničkih proizvoda. U Konstanzu, dr. Strehlow upoznao je dr. Hertzku i vratio se svojem prvotnome zanimanju za prirodnu znanost i holističku medicinu. Od godine 1984. naslijedio je od dr. G. Hertzke Hildegardinu praksu u Konstanzu. Aktivan je član Udruženja fitofarmaceuta koje registrira Hildegardino ljekovito bilje za njemačko Ministarstvo za prehranu i lijekove.



NAKLADA BENJA
RIJEKA, HRVATSKA
TEL.: 051/218-344 FAKS: 051/218-407

GRAFIČKI UREDNIK
IVO MARENDIĆ

LEKTURA I KOREKTURA
KSENIJA ŠEGOTA

KAZALA
KSENIJA ŠEGOTA

OGI TISAK
IMPRIMO, RIJEKA
TEL.: 051/424-366

NAKLADA
1500 PRIMJERAKA

